

مربعات الغرانولا بالنايس كريم

النشأص : 16

الوقت الكلي: 30 min

وقت التحضير: 10 min

وقت الطبخ: 15 min
المكونات:

طبقة الغرانولا

- 1 ½ كوب (160غ) رقائق شوفان
- ¼ كوب (45غ) تمر مجفف، مقطّع قطع صغيرة
- ¼ كوب (40غ) بذور اليقطين (أو المزيد من الشوفان)
- 3 ملاعق كبيرة زبدة أو زيت جوز الهند، مذابة ومقسمة
- ¼ كوب + 1 ملعقة كبيرة عسل (100غ) أو (80غ) شراب القيقب
- 1 ملعقة صغيرة ملح

نايس كريم

- 2 موز مثّلج (200-180غ)، مقطّع
- ¼ كوب (80غ) تمر طري منزوع النواة
- ¾ كوب (180مل) كريمه جوز الهند
- 2 ملعقة كبيرة زبدة لوز
- 1 ملعقة صغيرة مستخلص فانيليا
- 1 ملعقة صغيرة ملح

الارشادات:

لعمل القشرة: يسخن الفرن مسبقا على درجة حرارة 350 ف أو 160س. نخلط الشوفان، التمر، والبذور، مع 1 ½ ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند أو الزبدة المذابة. ثم نفرّد المزيج على صينية خبز ونخبز لمدة 10 دقائق، مع التحريك في منتصف الهدة، فقط حتى يصبح الشوفان محمص. ننقل المزيج إلى وعاء متوسط. وفي هذه الأثناء نقوم بتسخين الكهية المتبقية من الزيت/ الزبدة مع العسل والملح، فقط حتى يبدأ المزيج في الغليان، ثم نسكبه على الشوفان المحمص ونقلب لتختلط المكونات.

نجهز 2 صينية خبز عميقة ومتساوية الحجم، حجمها حوالي 8 في 8 أنش، بورق بارشمان. نضيف نصف (حوالي 175غ) من مزيج الشوفان لكل صينية، مع فرده متساوي بأكبر قدر ممكن لعمل طبقة رقيقة. نضع كلاهما في الفريزر أثناء عمل طبقة اليايس كريم. إذا لم يكن متوفر اثنين يمكننا عمل طبقة واحدة، نضعها في الفريزر لمدة 15 دقيقة، ثم نزيلها ونتركها في الفريزر وهي مازالت على ورق البرشمان، ونكرر العملية مع الكهية المتبقية من الشوفان لعمل الطبقة الثانية.

لعمل الناييس كريم: نضع الموز المثّلج المقطّع والتمر الطري في محضر الطعام ونخفق 10 مرات حتى يصبح المزيج مطحون، ولكن لا يصبح أملس بعد. نضيف الكهية المتبقية من المكونات ونترك محضر الطعام يعمل حتى يصبح المزيج أملس وكريمي.

لتجميع كل المكونات: نأخذ إحدى طبقات الغرانولا من الفريزر. نسكب الناييس كريم على الطبقة السفلية، ثم نضع الصينية مرة أخرى في الفريزر لمدة حوالي 15 دقيقة. نرغب في أن يصبح الناييس كريم متماسك قليلا، ولكن لا يجب أن يصبح مثّلج. بعد 15 دقيقة نخرج الصينية ونضع عليها طبقة الغرانولا الأخرى بحذر (مع إزالة ورق البرشمان). ثم نضعها مرة أخرى في الفريزر لمدة لا تقل عن 6 ساعات، أو خلال الليل. حالما يصبح المزيج مثّلج تماما نقوم بتقطيعه على شكل مربعات، ونستهنق بتناوله. نتأكد من إعادة البواقي إلى الفريزر قبل أن تبدأ في الذوبان.

تحفظ المربعات في الفريزر في وعاء محكم الغلق، و ستحافظ على نفسها لمدة طويلة! ولكنني واثقة أن سيتم التهاها خلال مدة قصيرة.