

أكواب الجرانولا بالنساي

النشخص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

أكواب الجرانولا:

- 1 ½ كوب من رقائق الشوفان
- ½ كوب من طحين الشوفان
- ¼ كوب من اللوز الني المقطع
- 2 ملعقة كبيرة من جوز الهند المبشور
- 1 ملعقة كبيرة من حبيبات الكاكو
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- 2 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
- 3 ملاعق كبيرة من زبدة اللوز
- 3 ملاعق كبيرة من العسل أو شراب القيقب
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيليا

حشو النساي بالكاجو:

- ½ كوب من الكاجو النيء
- ¼ كوب من زيت جوز الهند
- من ¼ الى 1 كوب من حليب جوز الهند
- 1 ملعقة كبيرة من بودرة النساي
- 2-3 ملعقة كبيرة من العسل
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ½ كوب من الهوز الناضج
- ½ كوب من التوت

الإضافات:

- رقائق جوز الهند, حبيبات الكاكو, لقاح النحل, نعناع طازج.

1. نبدأ بنقع الكاجو في ماء مصفى لمدة 3 ساعات على النقل

لعول أكواب الجرانولا:

2. ندهن التجويغات التي تكون في صينية الهافن جيداً بزيت جوز الهند أو برشاش الطهي.

3. لعول أكواب الجرانولا , نهرج الشوفان, اللوز, جوز الهند, و حبيبات الكاكو في وعاء متوسط الحجم. وفي مقلاة صغيرة على درجة حرارة منخفضة نهرج الزيت, زبدة اللوز, العسل, والفانيليا حتى يصبح المزيج هذاب تهاها و أهلس.

4. نضيف المزيج الرطب الى مزيج الشوفان و نخلط جيداً.

5. نقسم المزيج على التجويغات في الصينية بتساوي لعول 8 أكواب. نضغط بأحكام على الأسفل و الجوانب لعول شكل كواب. نضع الصينية في الثلاجة حتى تصبح الجرانولا متهاسكة, من 45 دقيقة الى ساعة.

6. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 350ف أو 160س. نخرج صينية الهافن من الثلاجة و نضعها على صاج الخبز. نخبز لمدة 20-25 دقيقة تقريباً حتى يصبح لونها ذهبي و تجدو متهاسكة. تُبرد تهاهاً قبل إخراجها من الصينية.

لعول حشو النساي:

7. نصفي الكاجو و نضعه في الخلاط مع زيت جوز الهند. و نخفق لعدة ثواني.

8. في وعاء صغير يتر خلط بودرة النساي مع حليب جوز الهند. ثم نضيف المزيج للخلاط و نخفق جيداً.

9. نضيف باقي المكونات و نخفق حتى يصبح الخليط أهلس. نبدأ بإضافة ¼ أكواب من الحليب و نزيد إذا بدا المزيج كثيف جداً. ونضيف أيضاً 2 ملعقة كبيرة من العسل في البداية و نتذوق. إذا لم يكن المزيج حلو ليناسب ذوقك يمكن إضافة ملعقة كبيرة أخرى.

10. يتر توزيع المزيج بشكل متساوٍ على الأكواب. ونضيف أية إضافات مرغوب فيها عليه.

11. يتر الاستمتاع بتناوله في الحال , أو يتر حفظه في الثلاجة من أجل وقت لاحق.