

أكواب الغرانولا بالزبادي والتوت

النشأص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

أكواب الغرانولا:

- 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

الحشو:

- زبادي يوناني
- عسل
- فانيليا
- توت

الخطوات:

1. ندهن التجويفات التي تكون في صينية الهفن جيداً بزيت جوز الهند أو برشاش الطهي.
2. 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 تماماً و أملس.
3. نضيف المزيج الرطب إلى مزيج الشوفان و نخلط جيداً. إذا شعرتم أن المزيج جاف قليلاً يهكنكم إضافة القليل من الزيت أو العسل.
4. نقسم المزيج على التجويفات في الصينية بتساوي لعول 8 أكواب. نضغط بإحكام على الأنسفل و الجوانب لعول شكل كوب. نضع الصينية في الثلاجة حتى تصبح الجرانولا متهاسكة، من 45 دقيقة الى ساعة.
5. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 350ف أو 160س. نخرج صينية الهفن من الثلاجة و نضعها على صاج الخبز. نخبز لهدة 20-25 دقيقة تقريباً حتى يصبح لونها ذهبي و تجود متهاسكة. تبرد تماماً قبل إخراجها من الصينية.

لتجهيز الأكواب:

6. عندها تقررون تناول أكواب الغرانولا، نهرج القليل من العسل مع الزبادي حتى تحصلون على الحلوة المرغوب فيها (ولكن ليس الكثير لأن أكواب الجرانولا مهلاة) و نضيف فانيليا اذا كنتم ترغبون. نضع حوالي ثلاث ملاعق كبيرة من الحشو في كل كوب، ثم نضيف التوت.
7. يجب تناولها حالها تنتهون من صنعها لأن الجرانولا ستصبح لزجة مع الوقت.