البارز الصحية السحرية

النشأص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min

المكونات:

- حوالي 1 كوب من فتات بسكيوت دايجيستيڤ النباتي (175 جرام)
- ¼ كوب من زيت جوز الهند, مذاب
- 3/2 كوب من الجوز, محمص و مقطع
- 3/2 كوب من رقائق الشوكولاتة الداكنة أو القطع
- ½ كوب من جوز الهند المجفف غير محلي, محمص
- 150 مل من [حليب جوز الهند المكثف](#)

الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 350ف أو 160س. و نضع ورق بارشمان في صينية خبز حجمها 20سم. و نضعها علي صالح الخبز.
2. إذا لم نقر بتحميمص جوز الهند مسبقاً, الـن هو الوقت المناسب لعمل ذلك.
3. تهرز فتات البسكيوت مع الزيت. ثم ينقل الهزيج إلى الصينية المجهزة و نضغط بالتساوي لعمل قاعدة البارز.
4. نرش عليه أكثر بقليل من نصف كمية جوز الهند, ويليها الشوكولاتة, ثم المكسرات.
5. نقطر الحليب المكثف (إذا كان الحليب كثيف جداً نسخته أولاً في مقلاة) على الهزيج كله ثم في النهاية نرش المتبقي من جوز الهند فوقه.
6. نخبز من 30 الي 35 دقيقة حتى يصبح الحليب المكثف جاف تقريباً و يبدو جاهز.
7. يُبرد تهاماً. ويتم حفظه في الثلاجة حتى يصبح متماسك كفاية لينتم تقطيعه الي مربعات.