

النوتيللا الصحية

النشخص : 6

الوقت الكلي: 10 min

وقت التحضير: 10 min

وقت الطبخ: 5 min
المكونات:

- 1 ½ كوب (250 جرام) من البندق المحمص
- ¼ كوب (60 مل) من شراب القيقب
- 2 ملعقة كبيرة من سكر جوز الهند
- 2 ملعقة كبيرة من بودرة الكاكاو
- رشة من الملح
- 4-5 ملاعق صغيرة من الماء الدافئ

الخطوات:

طريقة تحضير الطعام الكاملة:

نضع البندق في محضر الطعام و نخفق لمدة 5 دقائق حتى تتحول المكسرات إلى زبدة. سنحتاجون للتوقف و إنزال المزيج من على جوانب محضر الطعام أحياناً.

ثم نضيف شراب القيقب, سكر جوز الهند, بودرة الكاكاو, والملح. ونخفق مع إضافة الماء ببطء ملعقة كبيرة تلو الأخرى حتى نصل إلى الكثافة المرغوبة.

طريقة تحضير الطعام الجزئية:

نضع البندق في محضر الطعام و نخفق لمدة 5 دقائق حتى تتحول المكسرات إلى زبدة. سنحتاجون للتوقف و إنزال المزيج من على جوانب محضر الطعام أحياناً.

في مقلاة صغيرة و على درجة حرارة منخفضة, نخلط شراب القيقب, 3 ملاعق كبيرة من الماء, سكر جوز الهند, بودرة الكاكاو, والملح, حتى تهتز كل المكونات معاً

نرفع المقلاة من على النار ونضيف زبدة البندق ببطء, ونهزج بمخفق البيض. إذا كان المزيج كثيف جداً, نضيف ملعقة أو اثنتين من الماء الدافئ. يتم نقله إلى إناء أو أي وعاء آخر بغطاء. ويتم حفظه في التلاجة.