

بارز الجرانولا باللوز و التهر

النشأص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

- 2 أكواب من رقائق الشوفان
- ½ كوب من اللوز النيء، مقطّع جيداً
- ½ كوب من جوز الهند المقطع الغير محلى
- ¼ كوب من بذور الكتان المطحونة
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ¼ كوب من زيت الزيتون (أو زيت جوز الهند)
- ¼ كوب من العسل (أو شراب القيقب)
- ¼ كوب من سكر جوز الهند (أو السكر البني)
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- ¾ كوب من التهر المقطع (أو فواكه مجففة وشكلية)

الخطوات:

1. نسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 350ف أو 160س. و نجهز صينية خبز حجمها 9 إنش (٢٣ سانتى) بورق بارشمان. وندهن جوانب الصينية.
2. نضع الشوفان في محضر الطعام و نخفق قليلاً لتكسيهه إلى قطع أصغر. إذا كنتم تستخدمون شوفان الطهي السريع مثل نوع كويكر , يهكنكر حذف هذه الخطوة.
3. نضع الشوفان, الكسرات, وجوز الهند المقطع على صينية الخبز. ويحص في الفرن حتى يصبح ذهبي لهدة من 8 الى 12 دقيقة. ثم نقله الى وعاء كبير. نضيف بذور الكتان, الملح, والقرفة. ونمزج لنخلط ثم نترك المزيج جانباً.
4. في مقلاة صغيرة, يسخن الزيت, العسل, وسكر جوز الهند, والفانيليا حتى يصبح المزيج دافئ و يذوب السكر. ثم نسكبه على مزيج الشوفان وهو دافئ, و نقلب للمزج. ثم نضيف التهر و نقلبه في المزيج.
5. ننقل مزيج الجرانولا الى الصينية المهجزة. ونوزع المزيج بتساوي و نضغط عليه جيداً باليد. إذا كان المزيج لزجاً, تبلل الأصابع بالقليل من الماء. يجب أن تتأكدوا من أنكم ضغطتم على المزيج بشكل جيد لتتأكدوا أن البارز لن تنكسر عندما تقطعونها لاحقاً.
6. نخبز من 25 الى 30 دقيقة حتى يصبح المزيج ذهبي. ثم يبرد تماماً قبل إزالتهم من الصينية و تقطيعهم.
7. إذا إحببتم نوزع عليه القليل من الشوكولاتة الداكنة الهذابة من أجل مذاق أذ و صور للأنستجرام أكثر جاذبية.