

بارز الجرانولا للأطفال

النشأخص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

- 2 ½ أكواب من رقائق الشوفان
- 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
- ½ كوب من التمر المقطع (أو مزيج من الفواكه المجففة)
- ¼ كوب من رقائق الشوكولاتة (أنا أستخدمت الشوكولاتة الداكنة)

تزيين اختياري:

- شوكولاتة داكنة مذابة

الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 350 ف أو 160س. تجهز صينية خبز حجمها 9 إنش بورق بارشمان. وتدهن جوانب الصينية.
2. نضع الشوفان في محضر الطعام و نخفق بإيجاز لتكسيهه الى قطع أصغر. إذا كنتم تستخدمون شوفان الطهي السريع مثل نوع كويكر, يهونكم حذف هذه الخطوة.
3. نضع الشوفان, المكسرات, وجوز الهند المقطع على صينية الخبز. ويحوص 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 التمر و نقلبه في المزيج.
5. ننقل مزيج الجرانولا إلى الصينية المجهزة. 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 عندها تقطعونها لاحقاً.
6. نخبز من 25 الي 30 دقيقة حتى يصبح المزيج ذهبي. ثم يبرد تماماً قبل إزالته من الصينية و تقطيعه.
7. نوزع عليه القليل من الشوكولاتة الداكنة المذابة من أجل التكيلين الصعب إرضائهم.