## تور وحشي بالنطعوة الخارقة

وقت الطبخ: 0 min وقت التحضير: 0 min الهكونات:

- \* کوب من الشوفان
- كوب من رقائق جوز المند غير محللة
  - 1 ولعقة كبيرة من بذور القنب
  - أ ولعقة كبيرة من بذور الشيا
- أ ولعقة كبيرة ون بذور الكتان، وطحون
- 1 ولعقة صغيرة من بودرة الواكا (اختياري)
- (اختياري) ملعقة صغيرة من القرفة او بودرة حب المال  $\frac{1}{2}$ 
  - 3 ولاعق كبيرة ون زيت جوز المند, وذاب
  - 1½ أولعقة كبيرة من زبدة الوكسرات\*\*
    - 2 ولعقة كبيرة ون حبيبات الكاكاو(نبز)
- 15 🏾 20 حبة من المدجول أو التمر السكرى الكبير بدون البذر

## الخطوات:

1. نخفق الشوفان جيداً في محضر الطعام, ولكن لا نحوله الى طحين. نضيف جوز الهند, البذور, بذور الكتان, الماكا, و القرفة, أو بودرة حب الهال إذا كنا سنستخدمها, ونخفق عدة مرات لنوزجهم.

الوقت الكلى: 0 min

النشخاص : 0

- 2. نسكب زيت جوز المند مع زبدة المكسرات. ونخفق عدة مرات مجدداً.
  - 3. نضيف حبيبات الكاكاو و نخفق فقط لكي توتزج الوكونات وعاً.
  - 4. نستخدو حوالي ولعقة صغيرة واحدة من الوزيج لحشو كرة التور.
- نخزنمو فى الثلاجة فى وعاء وحكم الغلق للحفاظ عليمم طازجين لوقت أطول.

أ من أجل نسخة خالية من الحبوب من هذه الوصفة, زيادة رقائق جوز الهند الي  $1\!\!/2$  كوب و اضافة  $1\!\!/4$  كوب من المكسرات النيئة المقطعة جيداً.  $^*$ 

<sup>\*\*</sup> ومن أجل نسخة خالية من المكسرات من هذه الوصفة نستخدم الطحينة أو زبدة بذور اليقطين.