

تھر محشي بالأنطعمة الخارقة

النشخاص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

- ½ كوب من الشوفان*
- ¼ كوب من رقائق جوز الهند غير محلاة
- 1 ملعقة كبيرة من بذور القنب
- 1 ملعقة كبيرة من بذور الشيا
- 1 ملعقة كبيرة من بذور الكتان، مطحون
- 1 ملعقة صغيرة من بودرة الهاكا (اختياري)
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة أو بودرة حب الهال (اختياري)
- 3 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند، مذاب
- 1 ½ ملعقة كبيرة من زبدة المكسرات**
- 2 ملعقة كبيرة من حبيبات الكاكاو(نيز)
- 15 - 20 حبة من الهدجول أو التھر السكري الكبير بدون البذر

* من أجل نسخة خالية من الحبوب من هذه الوصفة، زيادة رقائق جوز الهند الي ½ كوب و اضافة ¼ كوب من المكسرات النيئة المقطعة جيداً.

** ومن أجل نسخة خالية من المكسرات من هذه الوصفة نستخدم الطحينية أو زبدة بذور اليقطين.

الخطوات:

1. نخفق الشوفان جيداً في محضر الطعام، ولكن لا نحوله الى طحين. نضيف جوز الهند، البذور، بذور الكتان، الهاكا، و القرفة، أو بودرة حب الهال إذا كنا سنستخدمها، ونخفق عدة مرات لنهزجهم.
2. نسكب زيت جوز الهند مع زبدة المكسرات. ونخفق عدة مرات مجدداً.
3. نضيف حبيبات الكاكاو و نخفق فقط لكي تمتزج المكونات معاً.
4. نستخدم حوالي ملعقة صغيرة واحدة من الهزيج لحشو كرة التھر.
5. نخزنهم في الثلاجة في وعاء محكم الغلق للحفاظ عليهم طازجين لوقت أطول.