

جرانولا الشوكولاتة بالحنطة السوداء والكريسبيرز

النشأص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
الهكونات:

- 1 كوب من الشوفان (رقائق أو سريع التحضير)
- 2/1 كوب من طحين الشوفان
- 1 2/1 كوب من الذرز البني المنفوخ (أرز كريسبيرز)
- 4/1 كوب من الحنطة السوداء الخام المجروشة
- 4/3 كوب من رقائق جوز الهند
- 4/3 ملعقة صغيرة من الملح
- 3/1 كوب من سكر جوز الهند
- 4/1 كوب من بودرة الكاكاو
- 90مل من زيت جوز الهند
- 80مل من شراب القيقب
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيليا

الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 300ف أو 150س. تجهز صينية خبز بورق بارشمان أو سيليكون.
2. نهزج كل الهكونات الجافة معاً في وعاء متوسط الحجم الشوفان, طحين الشوفان, الحنطة السوداء, الذرز البني المنفوخ, جوزالهند, والملح.
3. وفي وعاء مختلف نهزج معاً السكر, شراب القيقب, الزيت, الفانيليا, وبودرة الكاكاو. نسكبه على المهزيج الجاف و نهزج جيداً.
4. ننقل المهزيج للصينية الهجمزة. ثم نفرذ المهزيج بتساوي و نضغط عليه بإحكام.
5. نخبز من 25 الى 30 دقيقة. يوضع على رف التبريد حتى يبرد تماماً. يكسر الى قطع كبيرة و يخزن في وعاء محكم الغلق في الثلاجة.