

جرانولا الفستق

النشأص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

- 3/4 كوب من رقائق الشوفان
- 1/4 كوب من الشوفان المطحون
- 1/2 كوب من الحنطة السوداء المجروشة
- 1/4 كوب من بذور اليقطين
- 1/4 كوب من بذور عباد الشمس
- 1/2 كوب من رقائق جوز الهند
- 1/2 كوب من الفستق, المقطع
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من القرفة
- 1/4 ملعقة صغيرة من حب الهال
- 2 ملعقة كبيرة من سكر التهر
- 3/1 كوب من شراب القيقب
- 3/1 كوب من زيت الزيتون

الخطوات:

1. نسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 300ف أو 150س. و نحضر صاج للخبز و به ورق بارشمان.
2. نهرز كل المكونات الجافة معاً في وعاء متوسط الحجم. ثم نضيف شراب القيقب و زيت الزيتون ونهرز جيداً.
3. ننقل المزيج إلى صاج الخبز المهجزة. ثم نوزع المزيج جيداً ونضغط عليه بحزم للحصول على قطع كبيرة بعد الانتهاء من خبزه.
4. يخبز من 30 الى 40 دقيقة. ثم يبرد على رف تبريد حتى تهدئ حرارته. يكسر إلى قطع ثم يخزن في إناء محكم الغلق في الثلاجة.