## جرانولا اليقطين ببمارات شاى الكرك

وقت الطبخ: 0 min وقت التحضير: 0 min الأشخاص : 0 d min الأشخاص : 0

## الهكونات:

- 2/1 كوب من رقائق الشوفان
- 1 كوب من طحين الشوفان الخشن\*
- 2/1 كوب من الحنطة السوداء المجروشة
- 4/3 كوب من البيكان النيء, مقطع جيداً
  - 2/1 كوب من بذور اليقطين النيئة
    - 2/1 ولعقة صغيرة من الولح
    - 2/1 ولعقة صغيرة من القرفة
- 2/1 ولعقة صغيرة من بودرة حب المال
  - 4/1 ولعقة صغيرة من بودرة الزنجبيل
- 8/1 ولعقة صغيرة ون الوسوار الوطحون
  - رشة من الفلفل النسود
  - 4/3 كوب من اليقطين الممروس
    - 3/1 کوب من شراب القیقب
- 3/1 كوب من سكر جوز المند أو السكر البني
  - 4/1 كوب من زيت جوز المند
  - 2/1 كوب من الفواكه المجففة (اختياري)

## الخطوات:

- 1. نسخن الفرن وسبقاً على درجة حرارة 300ف أو 150س. نجمز صينية خبز بورق بارشوان أو سيليكون.
- 2. نوزج كل الوكونات الجافة معاً في وعاء متوسط الحجم 🛭 الشوفان, الطحين, الحنطة السوداء, البيكان, بذور اليقطين, الولج, وبمارات التشاي.
  - 3. وفي وعاء صغير نوزج اليقطين مع السكر, شراب القيب, والزيت. نسكبه فوق الوزيج الجاف و نقلب حتى تتجانس كل المكونات.
    - 4. ننقل الوزيح لصينية الخبز الوجمزة. نوزع الوزيح بتساوى و نضغط عليه بثبات.
- 5. يخبز لودة 20 دقيقة. نخرج الصينية من الفرن و نقلب قطع كبيرة من الجرانولا على الناحية النخرى بحذر, باستخدام ملعقة مسطحة معدنية كبيرة إذا كانت متوفرة لديكم. نعيد الصينية في الفرن و نخبز لودة 30-20 دقيقة أخرى حتى تصبح الجرانولا جافة تماماً وتبدأ في أن تصبح مقرمشة.
  - 6. يتم تبريدها على رف. ثم تكسر الى قطع كبيرة, ونضيف الفواكه الوجففة إذا كنا سنستخدوها. يتم تخزينها في وعاء محكم الغلق في الثلاجة.

أنخفق الشوفان في وحضر طعام فقط حتى يتكسر قليلا ولكن لا نطحنه حتى يصل لورحلة الطحين $^{\tilde{*}}$