

## رنجينة نباتية و خالية من الغلوتين

النشأص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min  
المكونات:

- ٢/١ كوب شوفان مطحون
- ٣/١ كوب جوز مقطوع
- ٤/١ الى ١/٢ ملعقة صغيرة هيل مطحون
- ٤/١ كوب رهش (الطوى بالطحينة)
- ٤/١ كوب زيت جوز الهند
- ١ كوب رطب

الخطوات:

1. نزع النواة من التهر و نضعه مستقيم في وعاء بجوانب.
2. وفي مقلاة حجمها متوسط نقوم بتحميص الجوز و في مقلاة أخرى طحين الشوفان لمدة 5 دقائق. ثم نضيف زيت جوز الهند على الطحين و نقلب حتى يهتص الطحين الزيت. نضيف الرهش والعال و نقلب جيداً.
3. نسكب صلصة الشوفان على التهر لنغطي المساحة و بعدها نرش عليه الجوز المحمص. ثم نتركه ليبرد و نستمتع به.
4. نخزن المتبقي في الثلاجة مغطى.