

شوفان صفوف بجوز الهند والكرمر

النشخص : 1

الوقت الكلي: 20 min

وقت التحضير: 5 min

وقت الطبخ: 15 min
المكونات:

2/1 كوب رقائق شوفان
2/1 كوب ماء
4/1 كوب حليب جوز الهند كامل الدسم معلب
4/1 الي 1/2 ملعقة صغيرة من الكرم المطحون
2/1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
رشة من الملح
4/1 كوب جوز هند مجفف
1 ملعقة كبيرة من العسل (أو حسب الذوق)

للتقديم:

عسل

رقائق جوز الهند المحمص

فستق مقطع

الخطوات:

1. نضع كل مكونات الشوفان في مقلاة متوسطة الحجم. ونضعه علي درجة حرارة منخفضة ونطهيه, ثم نقلب بين كل حين وآخر. إذا بدأ الشوفان كثيف جداً يهكن إضافة ملعقتين كبيرتين من الماء الدافئ ونستمر في الطهي. بعد حوالي 10 دقائق نتأكد إذا أصبح الشوفان مطهي تماماً , وإذا لم يصبح جاهزاً ننتسمر في الطهي لعدة دقائق أخرى .

لقد استغرق الشوفان الذي قمت بعلمه 15 دقيقة.

2. ننقل الشوفان الي وعاء التقديم. ونزينه باختيارنا من التوبينج. يقدم دافئاً.