

كتل البيكان المسكرة

النشأص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

- ¼ كوب من بذور القنب
- ¼ كوب من بذور عباد الشمس
- ½ ملعقة صغيرة من حب الهيل المطحون
- رشة كبيرة من الملح
- ¼ كوب من شراب شعير الأرز (أو 3 ملاعق من العسل أو شراب القيقب)
- ½ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- ½ ملعقة صغيرة من قشر البرتقال الطازج
- 1 كوب من البيكان النيء

الخطوات:

1. نحوص البيكان على درجة حرارة متوسطة في مقلاة متوسطة الحجم، ونقلب بين كل حين و آخر حتى لا يحترق.
2. أثناء تحميص البيكان نهزج البذور، حب الهيل، والملح معاً في وعاء صغير. وفي وعاء آخر صغير نقلب الشراب، الفانيليا، و بشر البرتقال معاً.
3. حالها يصبح البيكان محمص نضيف مزيج البذور ونقلب لدقيقتين. ثم نضيف مزيج الشراب ونستمر في التقليب لدقيقة أخرى.
4. نزيله من على الحرارة وننقله إلى صينية خبز مجهزة (نستخدم ورق البارشمان أو السيليكون، ولكن لا نستخدم ورق الشمع). نتركه ليبرد تماماً قبل أن نكسره الى قطع.
5. يحفظ في وعاء محكم الغلق لمدة أسبوعين. ولكن سأفاجئ كثيراً إذا داهوا لأكثر من يومين بدون تناولهم كلهم !