

كتل جرانولا الشوكولاتة الصحية

النشخص : 5-6

الوقت الكلي: 70 min

وقت التحضير: 10 min

وقت الطبخ: 60 min

المكونات:

- 3 أكواب (300 جرام) رقائق الشوفان
- 1 كوب (85 جرام) رقائق اللوز
- 2/1 كوب (35 جرام) رقائق جوز الهند
- 2/1 كوب (80 جرام) بذور (القنب, عباد الشمس, اليقطين)
- 4-3 ملاعق كبيرة من بودرة الكاكاو
- 2 ملعقة كبيرة من نبيز (قطع) الكاكاو (اختياري)
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة
- 1 كوب (240 مل) عصير البرتقال الطازج (أو الماء)
- 3/2 كوب (120 جرام) سكر جوز الهند
- 4/1 كوب شراب القيقب
- 4/1 كوب زيت جوز الهند
- 1 ملعقة صغيرة من بشر البرتقال (اختياري)
- 1 ملعقة صغيرة مستخلص الفانيليا
- 2/1 ملعقة صغيرة من الملح

الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 325 ف أو 160 س.
2. نهرج الشوفان, اللوز, رقائق جوز الهند, البذور, بودرة الكاكاو, قطع الكاكاو, والقرفة معاً في وعاء كبير.
3. نضيف 1/2 كوب الشوفان الهتقي مع عصير البرتقال في مقلاة صغيرة. نتركه على نار هادئة من 5 إلى 7 دقائق حتى يصبح المزيج كريهي, ونقلب بين حين وآخر. نضيف السكر, شراب القيقب, زيت جوز الهند, وبشر البرتقال (إذا كنتم ستستخدمونه), الفانيليا, والملح. نقلب حوالي دقيقة واحدة حتى يذوب السكر و تهترج كل المكونات معاً جيداً.
4. نزيل المقلاة من على النار ونسكب المزيج على المكونات الجافة, ونقلب ليتداخل المزيج. وحالها يصبح المزيج بارد كفاية للمسه باليد نلهمه لتتأكد أن المزيج السائل اهترج جيداً.
5. ننقل المزيج لصينية خبز كبيرة (لا داعي لتجهيزها بورق بارشمان), ونفرده بتساوي بقدر الإمكان. سيصبح سمكه حوالي ٠.٥ سم و ٢.٨ سم عرض في ٣.٨ سم طول. ونحاول أن نجعل الأطراف سمكة قليلاً أكثر من الوسط.
6. نخبز لهدة ٢٠ دقيقة. ثم نخرجها و باستخدام سباتشولا معدنية نقلب الاطراف الخارجية لأنها تخبز أسرع من الباقي. حوالي ٥ سم. ثم نعيد الصينية إلى الفرن ونخبز لهدة ٢٠ دقيقة. نخرجها مرة أخرى وهذه المرة نقلب الجرانولا كلها بقدر الإمكان. و نعيدها ثانية ونخبز من ١٠ إلى ١٥ دقيقة حتى تبدأ القطع في القرهشة وتتحول للون البني.
7. نتركها تبرد تهاها على صينية الخبز قبل تكسيرها لكتل كبيرة وتخزينها في وعاء محكم الغلق.