

هخبوز الشوفان بالتفاح و التوت البري

النشخاص : 1-2

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

- ½ كوب من الحليب الخالي من النابان
- 1 ملعقة كبيرة من العسل
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- ½ كوب من رقائق الشوفان
- ¼ ½ ملعقة صغيرة من بودرة القرفة
- رشّة من جوزة الطيب المبشور (اختياري)
- رشّة من الملح
- 3/1 ½ كوب من التفاح المبشور
- 1 ملعقة صغيرة من سكر جوز الهند
- رشّة من القرفة
- 1- 2 ملعقة كبيرة من الجوز أو جوز البقان المقطع (اختياري)
- 2 ملعقة كبيرة من [بودنج الكاجو بالفانيليا](#) (اختياري)

كوهبوت التوت البري:

- ¼ كوب من التوت البري
- 2 ملعقة صغيرة من شراب القيقب

الخطوات:

1. نسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 350ف أو 160س. ندهن طبق خبز يكفي لحصّة واحدة أو طبقين راهكين بالقليل من زيت جوز الهند و نتركهم جانباً.
2. نبدأ بعمل الكوهبوت إذا كنا سنستخدمه □ نضع التوت البري و شراب القيقب في قدر صغير. ونسخن لعدّة دقائق حتى يصبح لدينا شراب. ثم نتركه جانباً.
3. نخفق الحليب مع العسل و الفانيليا.
4. في وعاء صغير نوزج الشوفان مع القرفة، جوز الطيب، و الملح. نضيف الحليب في مزيج الشوفان ونقلب جيداً. ثم نقلب التفاح المبشور داخل المزيج.
5. نسكب نصف مزيج الشوفان في طبق الخبز. ثم نضع نصف كوهبوت التوت البري بالملعقة. نسكب المتبقي من مزيج الشوفان عليهم، و نضيف باقي الكوهبوت عليه. نقلبه بخفة بسكين طاوليّة. ثم نرش سكر جوز الهند، القرفة، والجوز فوقه. ونخبز من 15 الي 20 دقيقة.

