

جرانولا جوز الهند بالكاجو

النشأص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min

المكونات:

- 1 كوب من رقائق الشوفان
- 2/1 كوب من الحنطة السوداء المجروشة
- 2/1 كوب من الكاجو الني، مقطع قطع كبيرة
- 1 ملعقة كبيرة من بذور عباد الشمس
- 2/1 كوب من رقائق جوز الهند
- 4/1 كوب من طحين اللوز الكامل
- 4/1 ملعقة صغيرة ملح
- 2/1 ملعقة صغيرة من حب الللال
- 4/1 كوب زبدة جوز الهند
- 1 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند
- 4 أو 5 ملاعق كبيرة من العسل
- 2/1 ملعقة صغيرة من معجون أو مستخلص الفانيليا

الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 300 ف 150س. ويتم تحضير صفيحة خبز بورق البرشمان
2. نجمع كل المكونات الجافة معاً في وعاء
3. في مقلاة صغيرة و على درجة حرارة منخفضة يتم إذابة زبدة جوز الهند مع الزيت. عندها يصبح المزيج ذائباً نضيف العسل و الفانيليا
4. نضيف المزيج السائل على الجاف ونخلط جيداً
5. ننقل المزيج إلى صفيحة الخبز المجهزة. و نغرد الخليط كله و نضغط عليه بظهر الملعقة حتى تستوي الجرانولا. هذا ما سيساعد علي جعل الجرانولا قطع كبيرة
6. تخبز من 30 الي 35 دقيقة حتى يصبح لونها ذهبي