

كرات التهر بالبندق

النشخص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
المقادير (تكفي لـ 12 كرة):

- 2 ملعقة كبيرة من بذور عباد الشمس
- ¼ كوب من الشوفان
- 100 جرام من التهر الرطب
- ½ كوب من زبدة البندق
- 1 ملعقة كبيرة من طحين الكتان
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة
- 8/1 ملعقة صغيرة من الملح
- 2-1 ملعقة صغيرة من القهوة (أنا استخدمت قهوة تركية عضوية بدون كافيين)

الخطوات:

1. نهرج الشوفان و بذور عباد الشمس في محضر الطعام و نخفق حتى يصبح المزيج مطحون.
2. نضيف بقية المكونات و نخفق حتى تمتزج جيداً ويتناسك المزيج.
3. نستخرج ملعقة صغيرة مدورة من المزيج ونصنع 12 كرة. ونضع لهر أي طبقة خارجية مثل بودرة الكاكاو, جوز الهند المبشور, أو المكسرات المطحونة.