

## زبدة الحب الشمسي المحضرة في المنزل

النشأص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min  
المكونات:

- 300 جرام من الحب الشمسي النيئة
- 1 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
- رشة من ملح البحر

الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 350ف أو 160س. وتجهز صينية خبز بورق بارشمان أو سيليكون.
2. ننشر بذور عباد الشمس على صينية الخبز، و نصنع طبقة متساوية منهم. نحصّ البذور في الفرن من 10 إلى 12 دقيقة. ثم نزيلها من الفرن و نتركها تبرد لعدة دقائق.
3. ننقل البذور إلى محضر الطعام و نبدأ في الخفق، و نتوقف عدة مرات لتعيد الزوائد التي على الجوانب بداخل وعاء محضر الطعام باستخدام الملعقة المسطحة. سيبدو المزيج مثل البودرة لكن تحلوا بالصبر و دعوا محضر الطعام يعمل. ستبدأ كرة في التكون مع دوران الشفرة، وهذا أمر طبيعي، ستتكسر في النهاية فلا داعي للقلق. عند هذه المرحلة نقوم بإيقاف محضر الطعام، و نضيف زيت جوز الهند و رشة الملح. و نستمر في الخفق حتى تتحول البذور الى زبدة ناعمة.
4. نستمتع بتناولها مع توست أو محشوة بداخل التمر. أو يمكنكم استخدامها لعمل [لقبها الطاقة الخالية من الكسرات](#).