زبدة الحب الشمسي المحضرة في المنزل

وقت الطبخ: 0 min وقت التحضير: 0 min الوقت الكلي: 0 min الأشخاص : 0

المكونات:

- 300جرام 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. نحمّص 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 لنعيد الزوائد التي على الجوانب بداخل وعاء محضر الطعام باستخدام الملعقة المسطحة. سيبدو المزيج مثل البودرة لكن تحلّوا 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 استخداموها لعمل لقيما الطاقة الخالية من المكسرات.