

كرات التمر بالنوتيلا الصحية

النشخص : 12

الوقت الكلي: 10 min

وقت التحضير: 10 min

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

- 2/1 كوب (100 جرام) تمر منزوع النواة
- 3-2 ملعقة كبيرة (50 جرام) نوتيلا صحية
- 4/1 كوب (40 جرام) بندق مقطع
- 4/1 كوب (25 جرام) رقائق شوفان
- رشة ملح
- 4/1 ملعقة صغيرة قرفة
- 2/1 ملعقة صغيرة قهوة مطحونة

الخطوات:

1. نضع كل المكونات معا في محضر الطعام ونخفق عدة مرات حتى يصبح المزيج متفتت ومشابه لكثافة الرمل الرطب. نضغط بأصابعنا للتأكد ان المزيج يتماسك معا. اذا لم يتماسك نضيف ملعقة صغيرة من الماء ونخفق عدة مرات اخرى.
2. نصنع من المزيج كرات دائرية بحجم صدفة الجوز، ثم نترك الكرات في الثلاجة لتتماسك.

ملاحظات:

يحتفظ بها في وعاء محكم الغلق في الثلاجة لمدة تصل الى اسبوع واحد.