

الشوفان مع الفستق و التوت

النشأص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
الهكونات:

صلصة الفستق:

- 1/2 كوب من الفستق الني
- 1/4 كوب من كريهة جوز الهند
- 2 ملعقة كبيرة من العسل

كوهبوت التوت:

- 3/1 كوب من التوت المثلج
- 1 ملعقة صغيرة من شراب القيقب

الشوفان, يكفي شخص واحد:

- 3/1 كوب من رقائق الشوفان
- 3/2 كوب هياة
- 3/1 كوب من حليب جوز الهند
- 1/4 1/2 ملعقة صغيرة من بودرة حب الهال
- 1 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
- 1 ملعقة صغيرة من هاء الورد

الخطوات:

1. سنبدأ بعول صلصة الفستق. سنطحن الفستق في محضر الطعام. ثم سنضيف العسل و الكريهة ونخلط حتى يصبح المهزج أهلس. يترك جانباً , أو نضعه في الثلاجة إذا كنا نحضره مسبقاً.
2. لعول الكوهبوت, نخلط التوت مع شراب القيقب في مقلاة صغيرة. نتركه ليغلي علي نار هادئة و درجة حرارة متوسطة لبعض الدقائق, حتى يخرج العصير من التوت, ويصبح لدينا صلصة سهيكة قليلاً لونها وردي فاقع. ويترك جانباً.
3. نضع الشوفان مع الهاء و حليب جوز الهند في مقلاة صغيرة. ثم نضيف بودرة حب الهال. نضع المهزج علي درجة حرارة متوسطة و نتركه من 10 الي 12 دقيقة حتى يصبح الشوفان مطهو تماماً. نرفعه من على النار و نضع زيت جوز الهند وهاء الورد, ونهزج جيداً.
4. ننقل الشوفان إلى وعاء (كلما كان أهمل كان أفضل), ونضيف ملعقة أو اثنين من صلصة الفستق ونقلب قليلاً. نضع الكوهبوت فوق المهزج, مع بعض من التوت الطازج, و رشة من الفستق.