



قطع الموز بالشوكولاته وزبدة الفستق

عدد الحصص 10 | مدة التحضير ساعة و15 دقيقة | الوقت الإجمالي ساعة و15 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. قشر الموز وقطعه إلى شرائح دائرية بسماكة ربع بوصة. بطنًا كبيرًا أو صينية خبز مسطحة صغيرة بورق الشمع أو رقائق الألومنيوم.
3. ضع حوالي ربع ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني على نصف شرائح الموز. ضع فوقها شريحة أخرى لتشكيل شطيرة موز بزبدة الفول السوداني. كرر العملية حتى تتحول جميع شرائح الموز إلى شطائر، وذلك بتحضير حوالي 30 قطعة صغيرة (حوالي 10 "شطائر" لكل موزة)
4. ضع القطع على الصينية المحضرة وضعها في الفريزر لتتجمد، لمدة تتراوح بين 30 دقيقة إلى ساعة واحدة.
5. بعد أن تتجمد قطع الموز، ابدأ في إذابة الشوكولاته. أضف رقائق الشوكولاته والزيت إلى بولة صغيرة آمنة للاستخدام في الميكروويف، وامزج الخليط برفق بحيث يتوزع الزيت بين رقائق الشوكولاته بالتساوي. ضعها في الميكروويف لمدة دقيقة واحدة، ثم قلب الخليط وضعه في الميكروويف لفترات من 30 ثانية إضافية لكل مرة حتى تذوب الشوكولاته بالكامل. لا تتجاوز أكثر من دقيقتين من زمن الإذابة، فقد تحترق الشوكولاته.
6. بعد أن تذوب الشوكولاته، أخرج قطع الموز المتجمدة من الفريزر. اغمس كل قطعة موز مجمدة في الشوكولاته الذائبة بحيث يُغطى النصف الأسفل من كل قطعة بالشوكولاته.
7. ضع القطع المغطاة بالشوكولاته مجددًا على صينية الخبز المسطحة المبطنه. بمجرد غمس جميع الشطائر، أعدها إلى الفريزر لمدة 15 دقيقة أو حتى تتجمد الشوكولاته. يُقدّم مباشرةً.

الأدوات: صينية خبز مسطحة، ورق شمعي أو رقائق الألومنيوم، بولة صغيرة آمنة للاستخدام في الميكروويف
أدوات الطهي: سكين، شوكة أو ملعقة للتقليب، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- 3 ثمرات موز ناضجة
ربع كوب من زبدة الفول السوداني الناعمة
نصف كوب من رقائق الشوكولاته الداكنة
ملعقتان صغيرتان من الزيت النباتي أو زيت الكانولا

معلومات تغذوية:

- السرعات الحرارية 120
إجمالي الدهون 7 جم
الصوديوم 30 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 14 جم
البروتين 1 جرام