



حبوب الإفطار بالقمح الكامل

عدد الحصص 24 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 15 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. حضّر صينية خبز مسطحة مقاس 13x9 بوصة برشها ببخاخ مانع للالتصاق.
3. في بولة كبيرة آمنة للاستخدام في الميكروويف، سخّن الزبدة أو السمن وحلوى الخطمي على درجة حرارة عالية في الميكروويف لدقيقتين. يُحرّك المزيج ويُطهى في الميكروويف لمدة دقيقة أخرى.
4. حرّكه مجددًا حتى يصبح متجانسًا. أضف حبوب الإفطار والفاكهة المجففة وقلمها حتى تُغطى بالمزيج جيدًا.
5. اضغط المزيج في صينية الخبز المُحضّرة باستخدام ملعقة مسطحة. اتركه على الصينية ودعه يبرد بين 10-15 دقيقة على الأقل. يُقطع إلى مربعات كل بحجم بوصتين حين يبرد.

الأدوات: صينية خبز مقاس 13x9 بوصة، بولة كبيرة آمنة للاستخدام في الميكروويف
أدوات الطهي: شوكة أو ملعقة للتقليب، ملعقة مسطحة، أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

المكونات

- بخاخ مانع للالتصاق
3 ملاعق كبيرة من الزبدة أو السمن
4 أكواب من قطع حلوى الخطمي الصغيرة (حوالي عبوة واحدة بوزن 10 أونصات)
6 أكواب من حبوب الإفطار بالحبوب الكاملة (دوائر الشوفان، رقائق الأرز، رقائق الشوفان، رقائق الذرة، رقائق القمح، وما إلى ذلك)
كوب من الفاكهة المجففة (رقائق الموز، التوت البري المجفف قليل السكر، خليط التوت المجفف، إلخ)

معلومات تغذوية:

- السرعات الحرارية 210
إجمالي الدهون 2 جم
الصوديوم 135 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 45 جم
البروتين 6 جرام