



لقيمات زبدة الفول السوداني غير المخبوزة

عدد الحصص 10 | مدة التحضير 30 دقيقة | الوقت الإجمالي 30 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، والخضروات، وأغطية المعلبات، وأدوات الطهي.
2. في بولة متوسطة الحجم، اهرس الفاصوليا باستخدام شوكة حتى تصبح ناعمة.
3. أضف العسل والفانيليا وزبدة الفول السوداني مع التحريك.
4. أضف دقيق الشوفان إلى خليط زبدة الفول السوداني وقَلِّب المزيج جيدًا.
5. استخدم ملعقة كبيرة لَعْرِف خليط زبدة الفول السوداني. لف كمية من الخليط بين يديك لتشكيلها على شكل كرات.
6. تُبْرَد في الثلاجة لساعتين قبل التقديم.

الأدوات:

فتّاحة علب
بولة متوسطة الحجم
ملعقة خلط

أدوات الطهي:

شوكة
ملعقة كبيرة
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

علبة بوزن 15.5 أونصة من الفاصوليا البيضاء بدون ملح مضاف (الفاصوليا البحرية، الفاصوليا الشمالية الكبيرة، الكانيليني، إلخ)، مُصَفَّاة ومغسولة
ربع كوب من العسل
ملعقة كبيرة من مستخلص الفانيليا (عادية أو مستحضرة)
ثلاثة أرباع كوب من زبدة الفول السوداني أو زبدة المكسرات
كوب ونصف رقائق الشوفان سريع الطهي أو رقائق الشوفان

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 230
إجمالي الدهون 11 جم
الصوديوم 55 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 27 جم
البروتين 8 جرام