



لقيمات زبدة الفول السوداني غير المخبوزة

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

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)، مُصفاة 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

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، والخضروات، وأغطية الملعبات، 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 وقلّب المزيج جيدًا.
5. استخدم ملعقة كبيرة لغرف خليط زبدة الفول السوداني. لف كمية من الخليط بين يديك لتشكيلها على شكل كرات.
6. تُبرّد في الثلاجة لساعتين قبل التقديم.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 55 ملجم	إجمالي الدهون 11 جم	السعرات الحرارية 200
	البروتين 8 جم	إجمالي الكربوهيدرات 27 جم