



كمتري مخبوزة بالفانيليا

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 39 دقيقة

الأدوات:

طبق خبز
مقلاة صلصات صغيرة
صحون تقديم، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة
ملعقة خلط

المكونات

ثمرتا كمتري صلبتان بارتليت أو أنجو
نصف كوب من عصير التفاح الطبيعي بالكامل
نصف كوب من الماء
ملعقة كبيرة من العسل
كوبان من الزبادي اليوناني العادي قليل الدسم
نصف كوب من الجرانولا
ملعقتان كبيرتان من الجوز أو المكسرات غير المملحة، مقطّعة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها والمنتجات الزراعية وأدوات الطهي.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 375 درجة.
3. تُقَطَّع الكمتري إلى نصفين طولياً، ويُزال النوى بملعقة. توضع في صينية خبز مقاس 8x8 بوصة مع تقطيع الجوانب السفلية.

4. يُسكب عصير التفاح والماء فوق الكمثرى، ويُرش بالعتسل. يُغطى الوعاء مع تركه مكشوفًا بعض الشيء ويُخبز لمدة 35 دقيقة تقريبًا أو حتى تُصبح الكمثرى طرية.
5. عندما تنضج الكمثرى، اسكب السائل المتبقي في صينية الخبز في مقلاة صلصات صغيرة. قلل من الحرارة المتوسطة حتى يشكل السائل شرابًا، ويتبقى حوالي ربع كوب. اتركه جانبًا ليبرد.
6. قسّم الزبادي إلى أربع بولات. ضع كل نصف كمثرى ساخنة في كل بولة، مع توجيه الجانب المقطوع إلى أعلى. ضع فوقها الجرانولا والمكسرات، ورش عليها شراب الكمثرى.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 50 ملجم	إجمالي الدهون 5 جم	السرعات الحرارية 240
	البروتين 14 جم	إجمالي الكربوهيدرات 35 جم