



# كمتري مخبوزة بالفانيليا

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

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها والمنتجات الزراعية وأدوات الطهي.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 375 درجة.
3. قطع الكمتري إلى نصفين بالطول، وتخلص من النوى باستخدام ملعقة. توضع في صينية خبز مقاس 8x8 بوصة مع تقطيع الجوانب السفلية.
4. يُسكب عصير التفاح والماء فوق الكمتري، ويُرش بالعسل. يُغطى الوعاء مع تركه مكشوقاً بعض الشيء ويُخبز لمدة 35 دقيقة تقريباً أو حتى تُصبح الكمتري طرية.
5. عندما تنضج الكمتري، اسكب السائل المتبقي في صينية الخبز في مقلاة صلصات صغيرة. قلل النار إلى متوسطة حتى يشكّل السائل شراباً، ويتبقى حوالي ربع كوب. اتركه جانباً ليبرد.
6. قسّم الزبادي إلى أربع بولات. ضع كل نصف من الكمتري الدافئة في كل بولة، على أن يكون الوجه المقطع لأعلى. ضع فوقها الجرانولا والمكسرات، ورش عليها شراب الكمتري.

## الأدوات:

صينية الخبز  
مقلاة صلصات صغيرة  
أطباق تقديم

## أدوات الطهي:

سكين  
ملعقة  
ملعقة خلط

## المكونات

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

## معلومات تغذوية:

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