



ألواح الفاكهة والمكسرات الطرية

عدد الحصص 16 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي 4 ساعات و 20 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. بطن صينية خبز مربعة مقاس 9x9 بوصة بورق الشمع أو ورق البرشمان.
3. ضع المكسرات والفاكهة المجففة والشوفان وحبوب الإفطار بالأرز وجوز الهند (في حالة استخدامه) في بولة متوسطة الحجم وقطب الخليط جيداً.
4. ضع زبدة المكسرات والعسل والزيت في بولة صغيرة وضعه في الميكروويف لمدة 30 ثانية حتى تصبح زبدة المكسرات طرية. قلب الخليط حتى يصبح متجانساً. تُضاف الفانيليا ويُقلب المزيج مرة أخرى.
5. اسكب مزيج زبدة المكسرات في خليط الشوفان / حبوب الإفطار واخلطهما حتى يمتزجا جيداً.
6. ضع الخليط في القالب المحضر واضغط عليه بقوة قدر الإمكان.
7. غطه بغلاف بلاستيكي وضعه في الثلاجة لمدة 4 ساعات على الأقل.
8. قطعه إلى 16 قطعة.

الأدوات:

صينية خبز مربعة مقاس 9x9 بوصة
ورق شمعي أو ورق برشمان
بولة مزج متوسطة الحجم
بولة صغيرة آمنة للاستخدام في الميكروويف

أدوات الطهي:

ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

المكونات

نصف كوب من المكسرات غير المملحة المقطّعة
ثلاثة أرباع كوب من الفاكهة المجففة المقطّعة
(توت بري قليل السكر، زبيب، إلخ)
ثلاثة أرباع كوب شوفان سريع الطهي
ثلاثة أرباع كوب من حبوب الإفطار بالأرز المقرمشة
ملعقتان كبيرتان من جوز الهند المبشور غير المحلى
(اختياري)
نصف كوب من زبدة الفول السوداني أو زبدة المكسرات
ربع كوب عسل أو شراب القيقب
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
نصف ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
(عادية أو مستحضرة)

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 140
إجمالي الدهون 7 جم
الصوديوم 10 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 16 جم
البروتين 3 جم