



# ألواح الفاكهة والمكسرات الطرية

عدد الحصص 16 | مدة التحضير 20 دقيقة |  
الوقت الإجمالي 4 ساعات و20 دقيقة

## 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 وملاعق 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)

## 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 وقلب الخليط جيدًا.
4. ضع زبدة المكسرات والعسل والزيت في بولة صغيرة وضعه في الميكروويف لمدة 30 ثانية حتى تصبح زبدة المكسرات طرية. قلب الخليط حتى يصبح متجانسًا. تُضاف الفانيليا ويُقلب المزيج مرة أخرى.
5. اسكب مزيج زبدة المكسرات في خليط الشوفان/حبوب الإفطار واخلطهما حتى يمتزجا جيدًا.
6. ضع الخليط في قالب المحضر واضغط عليه بقوة قدر الإمكان.
7. غطه بغلاف بلاستيكي وضعه في الثلاجة لمدة 4 ساعات على الأقل.
8. قطّعه إلى 16 قطعة.

### معلومات تغذوية:

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