

الواح المكسّرات بالشوكولا

المكوّنات:

للأواح

- رذاذ الطبخ
- 1 1/2 كوب من اللوز غير المملح
- 1/2 كوب من الجوز غير المملح
- 3/4 كوب غير مملح من الفول السوداني المحمص الجاف
- 1/4 كوب من الأرز المنفّخ
- 1 ملعقة من الكتان
- 1 ملعقة من بذور السمسم الأبيض
- 1 ملعقة كبيرة بذور شيا
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- 1/4 كوب من شراب الأرز البني
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح البحر الخشنة

لرذاذ الشوكولاته:

- 3/4 كوب من رقائق الشوكولاته الداكنة أو القطع
- 2 ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند

المعدّات:

- صينية خبز
- ورقة Parchment
- أوعية للخلط
- صينية خبز
- ملعقة سيليكون
- لوح للتقطيع
- سكين
- وعاء كبير
- كيس بلاستيك ذا سحب
- مقصات طبخ
- حاوية محكمة الإغلاق
- اوعية قابلة للاستخدام في الميكروويف

التعليمات:

- حمّ الفرن حتى 165 درجة مئوية وركب رف المنتصف، وحضر صينية التخمير؛ ضع اوراق Parchment داخلها، ورش الصينية والوعاء الكبير برذاذ الطبخ.
- حمص اللوز والجوز في صينية الخبز، حتى يصبح لونهما بني وتفوح رائحتهما، اي حوالى الـ 8 الى 10 دقائق، من ثم قم بتقطيع المكسرات عندما لا تزال ساخنة، وضعها في الوعاء الذي رششت عليه رذاذ الطبخ.
- اخلط المكسرات والبذور والمنكهات، وأضف الفول السوداني، والأرز المنتفخ، والكتان، والسّمسم، وبذور الشيا، والفانيليا. حرك المزيج بملعقة السيليكون.
- سخن شراب الأرز البني في الميكرويف، لمدة 30 ثانية.
- أضف الشراب الى المكسرات، وامزج المحتويات بشكل متساوي
- انقل المزيج الى صينية الخبز التي حضرتها في البداية، وانشره على الصينية كلها باستخدام ملعقة السيليكون. رش الملح فوقه.
- اخبز الألواح حتى . تجف وتتحمص، اي بين الـ 18 والـ 20 دقيقة.
- اترك الألواح لتبرد لمدة 20 دقيقة، حتى تصبح قابلة للتحريك دون ان تنكسر
- قطع الألواح الى الاحجام التي تناسبك.
- اذب الشوكولاته وزيت جوز الهند في الميكرويف، وغطّس ظهر الألواح بها، ثم رش باقي الشوكولا عليها من فوق.
- ضع الألواح في الثلاجة لمدة 15 دقيقة حتى تجمد.