

# حلوى بالفول السوداني، كيفية تحضيره؟

إن الحلوى بالفول السوداني ليس فقط من ألد الحلويات إطلاقاً ، إلا أنه يحتوي على عدد من العناصر الغذائية تعتبر مهمة لتعزيز صحة الإنسان. إلى جانب غناه بالبروتين، يحتوي الفول السوداني على نسبة عالية من الأملاح المعدنية والألياف، إلى جانب العديد من الفيتامينات. لمساعدتك، يقدم لكم موقع "إلا" عبر هذه المقالة طريقة تحضير حلوى بالفول السوداني الساخنة والمثلجة، كلاً بطريقة خاصة:

1. من أجل تحضير كوكيز الفول السوداني الساخنة لثمانية أشخاص ، يتطلب ذلك ٣٥ دقيقة تقريباً . يلزمنا لذلك عدد من المكونات نذكر منها: بيضة واحدة، ملعقة صغيرة بايكنغ صودا، ملعقة صغيرة فانيليا، نصف كوب زبدة مذوبة، ملعقتان كبيرتان حليب سائل، نصف كوب سكر أبيض، نصف كوب سكر أسمر، نصف كوب زبدة فول سوداني ناعم، كوب وثلاث أرباع دقيق أبيض، نصف ملعقة صغيرة ملح، وربع كوب سكر أبيض للوجه. نبدأ التحضير بوضع كل من الدقيق، زبدة الفول السوداني، السكر الأبيض، السكر الأسمر، الزبدة المذوّبة، الحليب، البيض، الفانيليا، البايكنغ صودا، والملح في وعاء حيث تقومون بدعك المكونات جيداً للحصول على عجينة متماسكة. بعدها، قوموا بتشكيل أقراص البسكويت التي التي يقام بتغليفها بالسكر ليتم وضعها في صينية. هذه الأخيرة، يتم ادخلها إلى الفرن حتى تنضج لمدة اقصاها ٢٥ دقيقة، أي حتى يتحول لون قطع الكوكيز إلى اللون الذهبي. عند الإنتهاء، اخرجوا الصينية من الفرن واعمدوا إلى وضعها في طبق مخصص لها ليتم بعد ذلك تقديمها. يجدر الإشارة إلى أنه يجب تركها تبرد قليلاً قبل تقديمها على مائدتكم.
2. أما من أجل تحضير حلوى الفول السوداني المثلجة، لثمانية أشخاص أيضاً ، فيتطلب ذلك ٣٠ دقيقة تقريباً . إن المكونات التي نحتاج إليها للتحضير هي : ٥٠ غرام زبدة ، نصف كوب سكر يكون بودرة ، ٢٠٠ غرام شوكولا، كوب وملعقتان كبيرتان من زبدة الفول السوداني وأخيراً كوب واحد من بسكويت الشاي يكون غير محلى وغير مطحون. وفيما يلي، طريقة تحضيرها حسب المراحل اللازمة ألا وهي : يتم خلط كل من السكر، البسكويت

والزبدة المذوبة في وعاء كبير، ليتم من بعدها إضافة زبدة الفول السوداني ويتم خلطها جيداً حتى تتجانس المكونات وتصبح خليط واحد. مدوا الخليط كله على صينية، غطوها بورق الزبدة مثلاً، ثم ضعوها في الثلاجة. بعدها، قوموا بتذويب الشوكولا مع زبدة الفول السوداني في وعاء يفضل أن يكون حمام مائي، أسكبوه فوق الخليط في الصينية، ثم من جديد ضعوها في الثلاجة. وهكذا تكونون قد حضرتم حلى الفول السوداني، قطعوها إلى مربعات وقدموها.