

أصابع الأرز المقرمشة

المكونات :

- 25 غ من اللوز المقشر، المقطّع والمحمّص
- 35 غ بزر كتان
- 50 غ فواكه مجففة مقطعة قطعاً صغيرة (موز، مشمش، زبيب)
- 50 غ شوفان مطحون
- 80 غ عصير البرتقال
- 4 غ قرفة مطحونة
- 50 غ سكر بنّي
- 30 غ بزر دوار الشمس
- 50 غ من الحبوب الأرز المقرمشة rice crisp
- 50 غ من القشطة

طريقة التحضير

- اخلطي المكونات كلها على البارد.
- اعجني الخليط وضعيه في قوالب مستطيلة ضيقة، أو مدّه في صينية مربعة، واخبزيها في فرن حامٍ لمدة 10 دقائق.
- برّدي الصينية وقطعيها.

الف صحة!