

ألواح التمر والشوفان

المكونات:

- كوب بذور شيا
- كوب ماء
- كوب المكسرات
- كوب الشوفان
- كوب زيت جوز الهند
- كوب بذور عباد الشمس
- ملعقة صغيرة قرفة

طريقة التحضير:

1. يسخن الفرن مسبقاً على حرارة 200 درجة مئوية.
2. تجمع بذور الشيا مع الماء في كوب، ويترك المزيج لمدة 10 دقائق حتى يشكل قوام هلامي لدينا.
3. بينما يتشكل هلام الشيا، يفرغ التمر من النوى ويوضع في قدر صغير مع زيت جوز الهند، يترك التمر وزيت جوز الهند حتى يذوبان سوياً لمدة 5 دقائق، يبصح التمر ناعماً وطرياً.
4. يوضع التمر وزيت جوز الهند في خلاط مع الماء وتخلط المكونات حتى يتكون قوام معجون ناعم لدينا.
5. يضاف الشوفان وبذور عباد الشمس والمكسرات والقرفة في وعاء الخلط ويضاف خليط التمر مع التحريك. ثم عندما يتشكل هلام الشيا يضاف للخليط أيضاً ويحرك.
6. تبطن صينية الخبز بورق الزبدة، ثم يصب مزيج ألواح الجرانولا في صينية الخبز ويبسط بشكل متساوٍ.
7. توضع الصينية في الفرن لمدة 35 دقيقة حتى يصبح الوجه ذهبي اللون.
8. تخرج الصينية من الفرن ويحرص على أن تترك لتبرد مدة 15 دقيقة قبل أن تقطع لألواح.

Dates and Oats

Ingredients:

- cup Chia seeds
- cup Water
- cup Nuts
- cup Oats
- cup Coconut
- cup Sunflower seeds
- tsp Cinnamon

Steps:

1. Preheat oven to 200°
2. While shea gel is formed, the dates are emptied of the nuclei and placed in a small saucepan with coconut oil, the dates and coconut oil are left until they dissolve together for 5 minutes, the dates become smooth and soft.
3. In a separate bowl, mix oats, sunflower seeds and cinnamon. Stir in date paste and chia seed mixture.
4. Pour into a lined with butter paper, then make granola bars.
5. Bake until lightly browned, 35 minutes.
6. Take out of the oven and make sure to let it cool for 15 minutes before cutting the plates.