

شکلات خرما

شکلات خرما یک میان وعده مقوی است که در میان وعده‌ها می‌توان با چای و انواع دم‌نوش‌ها میل کرد.



باهم ببینیم

نوش جان

دست‌بخت

ممنوعه شینخان



مواد لازم:

- خرما: یک لیوان
- گردوی خردشده: یک سوم لیوان
- بیسکویت آسیاب‌شده: یک چهارم لیوان
- گلاب و دارچین: به میزان لازم
- کره آب‌شده: یک قاشق غذاخوری
- پودر نار گیل یا کنجد: مقداری

طرز تهیه:

● ابتدا هسته و پوست خرما را جدا می‌کنیم. برای راحت‌تر شدن این کار کمی آب جوش روی خرما می‌ریزیم. بعد از آبکش کردن، پوست و هسته خرما راحت‌تر جدا می‌شوند. ● بیسکویت آسیاب‌شده و گردوی خردشده را با کمی دارچین مخلوط می‌کنیم. ● خرماها را با کره در ظرف دیگری له می‌کنیم. ● مخلوط بیسکویت و گردو را به آن اضافه می‌کنیم. ● کمی گلاب به آن می‌افزاییم. ● تمامی مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و ورز می‌دهیم تا به صورت خمیری شوند. ● خمیر آماده‌شده را به صورت توپ‌های کوچک درمی‌آوریم. ● توپ‌های کوچک را داخل پودر نار گیل یا کنجد می‌غلطانیم. ● ترفال‌های آماده را داخل ظرف پذیرایی می‌چینیم.





باهم ببینیم

املت خرما

(صبحانه انرژی زا)

معصومه شیخان

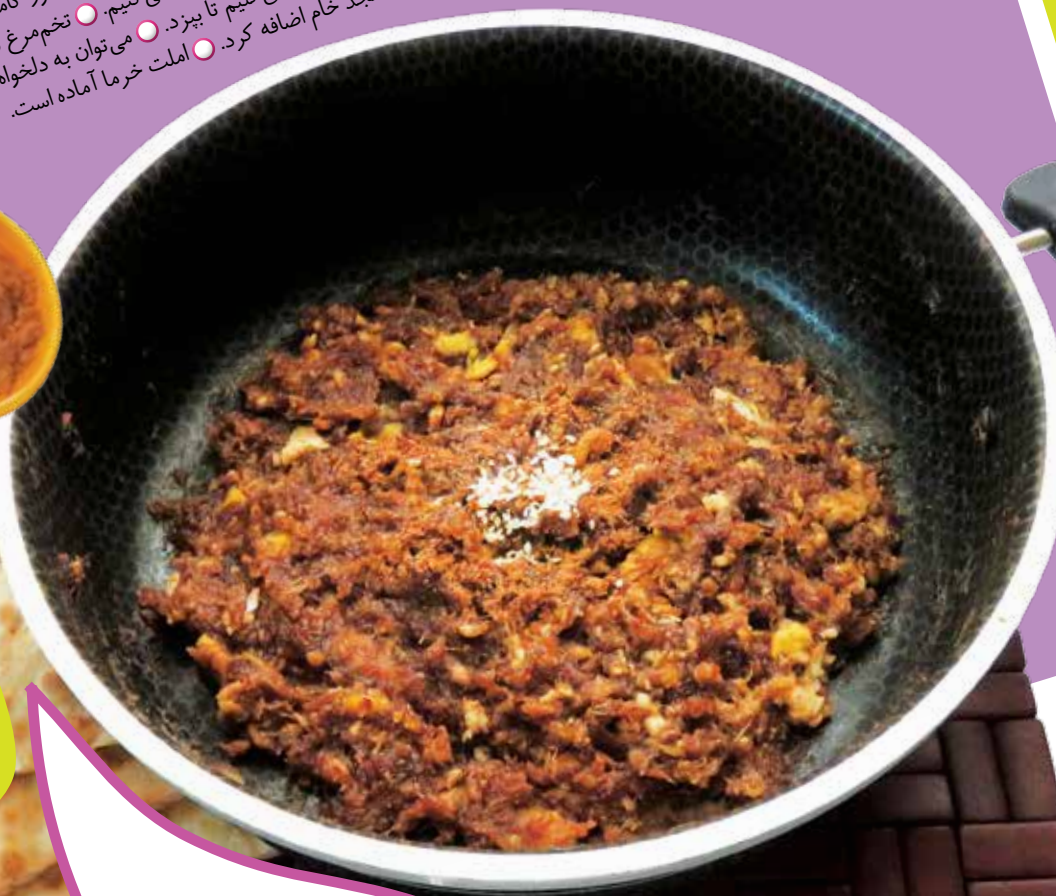
املت خرما غذایی مقوی است و می توان آن را در وعده صبحانه میل کرد.

طرز تهیه:

● ابتدا هسته های خرما را جدا می کنیم. برای راحت تر شدن این کار کمی آب جوش به آن اضافه می کنیم. بعد از یک دقیقه، با خالی کردن آب جوش، پوست و هسته خرما راحت تر جدا می شود. با جدا کردن پوست خرما مواد نرم تر می شود. تابه را روی حرارت کم قرار می دهیم. ● کره را داخل تابه می ریزیم تا ذوب شود. ● خرمای آماده را به آن اضافه می کنیم. ● کمی آب جوش داخل تابه می ریزیم تا ذوب شود. ● خرمای آماده قاشق به آرامی خرماها را در تابه له می کنیم. ● وقتی خرما به طور کامل له شد، آن را کمی تفت می دهیم. ● کمی دارچین به آن اضافه می کنیم. ● تخم مرغ را به آن اضافه می کنیم و به آرامی با خرما مخلوط می کنیم تا بپزد. ● می توان به دلخواه به آن کمی مغز گردوی خرد شده یا کنجد خام اضافه کرد. ● املت خرما آماده است.

مواد لازم:

- خرمای هسته جدا شده: یک لیوان
- تخم مرغ: سه عدد
- کره: ۵۰ گرم
- دارچین: به میزان لازم



فوت آشپزی:

● می توان بعد از شکستن تخم مرغ کمی صبر کرد تا زرده و سفیده آن کمی بپزند. حال با مخلوط کردن تخم مرغ پخته با خرما، املت جلوه بهتری پیدا می کند.