



زبدة اللوز عنصر أساسي في مخزني وفي نظامي الغذائي. إنه غني بالبروتين ، ويسهل حمله ، وجيد جدًا. هنا ، يعمل كعنصر أساسي في حلوى صغيرة مثالية ذات حجم صغير والتي تعتبر صحية أكثر في علاجاتنا المفضلة ذات العلامات التجارية.

## مكونات

يصنع 24 كوب

كوب زبدة لوز ناعمة 1/2

ملعقة كبيرة شراب القيقب النقي 1

ملعقة صغيرة قرفة مطحونة 1/2

ملعقة صغيرة ملح بحر 1/4

ملعقة كبيرة طحين جوز الهند 1

كوب رقائق شوكولاتة حلوة ومر (أو شوكولاتة حلوة ومررة مقطعة) 2

ملعقة طعام زيت جوز الهند 1 1/2

ملح البحر غير المستقر ، مثل مالدون ، للتزيين

## الخطوة 1

توضع البطانات الورقية في صينية المافن الصغيرة وتوضع جانباً.

## الخطوة 2

في وعاء ، اخفقي زبدة اللوز وشراب القيقب والقرفة وملح البحر ودقيق جوز الهند معاً حتى تمتزج جيداً ؛ يجب أن يتكون معجون ناعم وسميك. يغطى ويبرد في الثلاجة أو الفريزر حتى يتكاثف ؛ من 10 إلى 15 دقيقة.

## الخطوة 3

أخرجه من الفريزر ولفه في سجل. قسّم إلى 24 قطعة متساوية وصنع كل قطعة في قرص مسطح

أصغر قليلاً من الأكواب الموجودة في صينية المافن.  
اجلس جانبا.

#### **الخطوة 4**

قم بإذابة رقائق الشوكولاتة وزيت جوز الهند معًا في غلاية مزدوجة أو في الميكروويف بزيادات مدتها 10 ثوانٍ مع التحريك حتى يصبح المزيج ناعمًا.

#### **الخطوة الخامسة**

قم بإسقاط ملعقة صغيرة من الشوكولاتة المذابة في كل كوب من الكؤوس المعدة ، وقم برج / اضغط على المقلاة لإنشاء طبقة ناعمة ومتساوية.

#### **الخطوة 6**

ضعي أقراص الحشو فوق الشوكولاتة ، وضعي فوقها الكمية المتبقية من الشوكولاتة. انقر للتخلص من فقاعات الهواء.

#### **الخطوة 7**

يرش الملح المقشر ويجمد حتى يجمد. دعها تصل لدرجة حرارة الغرفة قبل التقديم.