

ألواح الحبوب بالزبادي والعسل

سهلة • على مدار الليل

هذه الوصفة البسيطة هي فرصة رائعة للإبداع في المطبخ مع الأطفال . تتكون القاعدة من العسل والفانيليا
والزبادي ثم يعلوها ما تفضله من الحبوب أو الفواكه أو المكسرات أو حتى رقائق الشيكولاتة . الحلى المثالي لما
بعد المدرسة أو الحفلات!

الحصص	مدة التحضير	مدة التحضير	مستوى المهارة
4	التجميد في الفريزر	15 دقيقة	سهلة

Ingredients

- 2 كوب زبادي جوز الهند
- 2 ملاعق كبيرة عسل كابيلانو الصافي

Method

1. بطّن صينية الكيك المربعة مقاس 20 × 20 سم بورق الخَبز، أو 12 × صينية كب كيك بقواعد ورقية

Visit capilanohoney.com.au to learn how to swap honey for sugar in your recipes.

Share your creations with us! Simply tag #honeylovers & @capilanohoney on Instagram or Facebook and you could be featured on our page!



- 1 ملعقة صغيرة معجون فانيليا
- مفضلاتك من الحبوب بما في ذلك:
  - حلقات حبوب الفواكة
  - (joys الكورن فليكس (مع العسل لصنع حلى جويز

Method

2. في وعاء للخلط، يُمزج الزبادي والعسل والفانيليا، وحتى يصبح سلساً.
3. افرد خليط الزبادي في الصينية المبطنة بورق الخَبز أو قسّمه بين قواعد الكب كيك بالتساوي.
4. يُغطى بالحبوب ويُترك للتجميد لمدة 3-6 أو طوال الليل حتى يتماسك تماماً.
5. قسّمها إلى ألواح واحفظها في وعاء محكم الإغلاق في الفريزر حتى تصبح جاهزة للتقديم.

Used in this recipe

عسل صافي

سلس، حلو المذاق ومتوازن تماماً، تربت أجيال مستخلص من Capilano Pure. في أستراليا مع عسل النحل الأسترالي على يد مربي النحل، مزيجنا المميز من عسل زهرة الأوكالبتوس ونباتات الأرض هو طعم أسترالي بامتياز.

انتقل لما هو ألذ مذاقاً

يتميز العسل بمذاق حلو يعادل مذاق السكر مرتين، لذا فإنك تحتاج إلى كمية أقل في الخبيز والمشروبات والوصفات المملحة . تعلم المزيد عن استبدال السكر بعسل كابيلانو CAPILANO في وصفاتك هنا.

Visit capilanohoney.com.au to learn how to swap honey for sugar in your recipes.

Share your creations with us! Simply tag #honeylovers & @capilanohoney on Instagram or Facebook and you could be featured on our page!