

## گرانولا



گرانولا یک خوراکی بسیار مغذی و پرکالری است که از ترکیب غلات، مغزهای خوراکی، عسل و میوه‌های خشک تهیه می‌شود. ترکیب این خوراکی با شیر یا ماست می‌تواند یک صبحانه یا میان‌وعده سالم و پرازنی باشد. گرانولا را می‌توانید به صورت آماده بخورید، ولی چه بهتر که آن را خودتان در خانه تهیه کنید.

**مواد لازم**

- سیوس جوی دوسر: ۲ لیوان
- انواع میوه خشک: یک لیوان
- کنجد: نصف لیوان
- بادام بوداده: یک قاشق چای خوری
- گردوی پسته یا بادام: یک لیوان
- پودر نارگیل: یک قاشق چای خوری
- انجیر خشک: ۱۰ عدد
- زردآلو خشک: ۱۰ عدد
- خرما: ۱۰ قطعه
- شیره انگور: یک لیوان
- عسل: ۲ قاشق غذاخوری
- دارچین: یک قاشق چای خوری
- کره گیاهی: ۲ قاشق غذاخوری

**روش تهیه**

۱- هسته‌های خرما را جدا کرده و آنها را ریش ریش کنید. مغزها، انجیر و زردآلو خشک، کنجد و پودر نارگیل را با مخلوط کن به مدت چند دقیقه مخلوط کنید تا کمی ریزتر شوند. سپس مخلوط را در یک کاسه بزرگ بریزید و سیوس جوی دوسر و پودر دارچین را به آن اضافه کنید.

۲- در قابلمه‌ای کوچک عسل، شیره انگور و کره گیاهی را چند دقیقه روی حرارت قرار دهید تا نسبتاً داغ شوند. مخلوط مغزها را به مواد خشک اضافه کرده و با قاشق چوبی خوب مخلوط کنید.

۳- داخل یک سینی بزرگ، کاغذ روغنی بیندازید. مخلوط گرانولا را روی آن صاف کنید. روی آن را با کیسه فریزر یا کاغذ روغنی بپوشانید و به مدت یک ساعت در یخچال یا ۲۰ دقیقه در فریزر قرار دهید تا سفت شود.

۴- بعد از گذشت یک ساعت، گرانولا را به تخته برش منتقل کرده و به اندازه‌های دلخواه برش بزنید.



**نکته‌ها**

گرانولا را می‌توانید با ماست یا شیر در کنار میوه‌های تازه مثل موز و انبه سرو کنید و از خوردن آن لذت ببرید. علاوه بر این، گرانولا به صورت خشک یک غذای کم‌حجم و مغذی و برای کوهنوردی و طبیعت‌گردی بسیار مناسب است. گرانولا را می‌توان تا ۲ ماه در یخچال نگهداری کرد.

## فوت و فن‌های فراهم کردن تنقلات سالم

# شکلات‌های طعم‌دار

باورتان می‌شود شکلات و آبنبات، این خوراکی‌های پرطرفدار هم می‌توانند برای سلامتی فوایدی داشته باشند؟ حالا تصور کنید این ماده غذایی شیرین و پرخاصیت در ترکیب با میوه‌های رنگارنگ، چه طعم متفاوت و جذابی ایجاد می‌کند. می‌توانید خیلی ساده در خانه با میوه‌های فصل و شکلات، شکلات‌ها و آبنبات‌های میوه‌ای خوش طعم خانگی تهیه کنید.

نیلوفر ذوالفقاری

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه | تعداد نفرات ۵ نفر



## موز شکلاتی

**مواد لازم**

• موز بزرگ: ۵ عدد  
• شکلات تخته‌ای تلخ: ۸۰۰ گرم  
• مغزهای خردشده یا ترفل رنگی: برای تزئین  
• چوب بستنی: ۱۰ عدد

**روش تهیه**

۱. موزها را پوست بکنید و هر کدام را از وسط نصف کنید تا ۱۰ نصف موز داشته باشید. از سمت برش خورده هر قطعه موز یکی از چوب بستنی‌ها را داخل آن فرو کنید.

۲. برای یک ساعت موزها را در فریزر بگذارید تا یخ بزنند. در این فاصله شکلات تخته‌ای را روی حرارت کتری یا در مایکروفر ذوب کنید.

۳. موزهای یخ‌زده را از فریزر خارج کنید. با یک ملاقه روی موز شکلات بریزید و همزمان موز را بچرخانید تا کاملاً از شکلات پوشانده شود.

۴. قبل از اینکه شکلات سفت شود، از مغزهای خوراکی یا ترفل برای تزئین روی موز شکلاتی‌ها استفاده کنید.

**نکته**

شکلات بعد از تماس با موز یخ‌زده به سرعت سفت می‌شود؛ پس باید حتماً سریع عمل کنید.

## آبنبات میوه‌ای

زمان آماده‌سازی ۴۵ دقیقه | تعداد نفرات ۶ نفر



**مواد لازم**

• میوه فصل: ۵۰۰ گرم  
• شکر: یک لیوان  
• آب: یک لیوان  
• رنگ خوراکی: ۳ قطره

**روش تهیه**

۱. میوه‌ها را پوست بکنید و به شکل دلخواه برش بزنید.

۲. در یک قابلمه شکر و آب را با هم مخلوط کنید. وقتی آب جوش آمد و شکر حل شد، میوه‌ها را به شربت اضافه کنید.

۳. حدود ۲۰ تا ۴۰ دقیقه زمان بدهید تا محلول غلیظ شود. رنگ خوراکی و اسانس را هم در همین مرحله اضافه کنید.

۴. بعد از اینکه مایع غلیظ شد، برش‌های میوه را از قابلمه بیرون بیاورید و روی تخته کار قرار دهید و اجازه بدهید تا خشک شوند. بعد از خشک شدن، آبنبات‌های میوه‌ای را از تخته کار جدا کنید و در ظرف مناسب قرار دهید.

**نکته**

پوست میوه باعث ایجاد تلخی در آبنبات می‌شود پس حتماً آنها را با دقت جدا کنید.

## کیوی باروکش شکلات

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه | تعداد نفرات ۱۰ نفر



**مواد لازم**

• شکلات تخته‌ای: ۲ بسته  
• کیوی: ۶ عدد  
• پودر قند: ۲ قاشق غذاخوری  
• روغن و چوب بستنی: به مقدار لازم

**روش تهیه**

۱. کیوی‌ها را با پوست به حلقه‌هایی با ضخامت یکسان برش بزنید. داخل هر حلقه کیوی یک چوب بستنی بگذارید.

۲. شکلات تخته‌ای را خرد کنید و داخل کاسه‌ای بریزید و روی حرارت بخار آب قرار دهید تا حل شود.

۳. چند قاشق روغن مایع و پودر قند به شکلات اضافه و مواد را مخلوط کنید سپس کاسه شکلات را از روی حرارت بردارید.

۴. کیوی‌ها را به نوبت داخل شکلات آب شده بزنید بعد کیوی‌های شکلاتی را داخل یخچال قرار دهید تا شکلات ببنند.

**نکته**

برای قرار دادن چوب‌های کیوی شکلاتی در یخچال می‌توانید از یک تکه یونولیت استفاده کنید.

## بمب گیلان شکلاتی

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه | تعداد نفرات ۶ نفر



**مواد لازم**

• پودر کیک: یک بسته  
• آب: یک لیوان  
• روغن مایع: نصف لیوان  
• تخم مرغ: ۳ عدد  
• گیلان یا آلبالو با ساقه: ۴۰۰ گرم  
• شکلات معمولی یا تلخ: به میزان لازم

**روش تهیه**

۱. پودر کیک را با آب و روغن و تخم مرغ مخلوط کنید. خمیر را در ظرف چرب شده بریزید و ۳۰ تا ۳۵ دقیقه در فر بپزید.

۲. کیک پخته را با خامه ترکیب کنید و هم بزنید. گیلان‌ها را هم بشویید و خشک کنید.

۳. به اندازه یک گردو از مواد بردارید و در دست‌تان فرم دهید، گیلان را وسط مواد بگذارید و دور آن را با خمیر به دست آمده بپوشانید.

۴. بمب‌های گیلان را در شکلاتی که روی حرارت آب‌شده، بزنید و در ظرف مناسبی در یخچال بگذارید تا شکلات ببنند.

**نکته**

می‌توانید شاخه گیلان‌ها را جدا کنید تا شکلات‌تان فرم توپی بگیرد.