



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



مركز  
Center

# وصفة مقرمشات البذور السهلة والصحية



العدد  
12 حبة



مدة الطبخ  
40 دقيقة



مدة التحضير  
5 دقائق

½ كوب بذور الشيا

كوب بذور عباد الشمس

¼ كوب بذور اليقطين

½ كوب بذور الكتان

¼ كوب سمسم

¼ كوب حبة البركة

1½ كوب ماء ساخن

1½ ملعقة صغيرة كمون

½ ملعقة صغيرة ملح



المقادير

يسخن الفرن إلى 160 درجة مئوية 01

اخلط كل المكونات الجافة (البذور: الشيا، عباد الشمس، اليقطين،  
الكتان، السمسم، حبة البركة، الكمون والملح) في وعاء 02

اضف الماء الساخن إلى المكونات ثم اتركهم لمدة 10-15 دقيقة 03

افرد الخليط على صينية مدهونة بالزيت أو مغلفة بورق الزبدة 04

اخبز الخليط بالفرن على درجة حرارة 160 لمدة 40-42 دقيقة 05

عند الانتهاء من الفرن، يترك ليبرد تماماً ثم يكسر 06

إذا لم يتم تناوله، يفضل تخزينه في علبة محكمة الإغلاق 07



الطريقة