



كاكاو خام

100gm
Code 9221

32.75
21.50

عدد النقاط 9



فوائد الكاكاو لقلبك ومناعتك

تكمّن فوائد الكاكاو في تعزيز صحة القلب
والشرايين باحتوائه على مركبات
تلعب دور وقائي مهم جداً، بعدة طرق تشمل:
العمل على منع تأكسد الكوليسترول الضار
في الجسم و يساعد في الوقاية من تصلب
الشرايين ، وتقليل فرص تشكل الجلطات
الدموية و مكافحة أمراض
أخرى كالسرطانات



غريبة بالكاكاو

كوب زبدة بدرجة حرارة الغرفة ١ ونصف كوب
دقيق ٠,٥ كوب كاكاو خام
٠,٥ كوب سكر بودر وعليهم معلقتين
كبار(عشان الكاكاو خام) الخطوات
نضيف السكر للزبدة ونقلبهم كويس
مع بعض لحد مايمتزجوا تماما
نضيف الكاكاو الخام على الدقيق ونقلب كويس
ثم نضيف مزيج الزبدة والسكر ونعجن باليد
كويس تشكل دوائر كروية صغيرة من الغريبة
ونضغط عليها بخفة ثم ترص في صينية
مدهونة بالقليل من السمن وتدخل فرن متوسط
عشر دقائق فقط
لا نخرج الغريبة من الصينية الا عندما تبرد
تماما لانها ناعمة وسهلة التكسير



طريقه عمل الثلوجولاته الاسبريد

١ المكونات كوب من سكر مطحون .
نصف كوب من الكاكاو الخام . كوب من
الحليب . كوب من الزيت النباتي
ملعقتين بندق مطحون .
طريقة التحضير ضعي البندق في
الخلاط، ثم أضيفي السكر و الكاكاو
الخام واخفقي المكونات معا . و أضيفي
كمية الزيت وأخفقي مرة أخرى
وستحصلين على شوكولاتة ناعمة بطعم
البندق . احفظيها في برطمان زجاجي
وضعيها في التلاجه وقدميها لعائلتك
مع شرائح التوست