

هذه الحلوى سريعة ومغذية. يمكن صنعه في الميكروويف أو على الموقد.

بودنغ الشوكولاتة بالحليب محلي

الصنع



جاني إتش ليوشيل :

المكونات:

- كوب سكر
- ملاعق كبيرة نشا ذرة 3

- ملعقة كبيرة مسحوق كاكاو 2
- ملعقة صغيرة ملح
- كوب حليب قليل الدسم 2
- ملعقة كبيرة عسل 2
- ملعقة كبيرة زبدة 1
- (ملعقة صغيرة فانيليا أو مستخلص اللوز (أو نصف ملعقة صغيرة من كل منهما 1
- الطبقة العلوية المخفوقة (علبة الأيروسول أو المجمدة) **التعليمات**.

1. اغسل اليدين لمدة 20 ثانية.
2. يُمزج السكر مع نشا الذرة ومسحوق الكاكاو والملح في وعاء كبير آمن للاستخدام في الميكروويف. يقلب أو يخفق لخلط المكونات الجافة.
3. أضف نصف كوب من الحليب إلى المكونات الجافة واخلطها حتى يصبح المزيج ناعمًا. ثم أضيفي ما تبقى من 1½ كوب من الحليب مع التقليب حتى تمتزج المكونات بالتساوي.
4. غطي بغطاء بلاستيكي. اثقب الغلاف البلاستيكي في أربعة أماكن على الأقل للسماح للبخار بالخروج.
5. اطبخي على حرارة عالية في الميكروويف لمدة 3 دقائق. إزالة؛ ارفعي الغطاء واخلطي بقوة لتنعيم خليط الشوكولاتة.
6. أضيفي العسل والزبدة والفانيليا أو مستخلص اللوز واخلطي المكونات حتى تمتزج. قد يكون البودينغ رخوًا بعض الشيء. سوف يثخن أكثر عندما يبرد.
7. يصب في أربعة أطباق تقديم فردية ويبرد. تقدم مع القليل من الكريمة المخفوقة.

ملحوظة: يمكن أيضًا تقديم البودينغ دافئًا ، إذا رغبت في ذلك.

تعليمات وضع الموقد:

1. اغسل يديك لمدة 20 ثانية.
2. ارفعي النار عن النار ، اخلطي السكر ونشا الذرة ومسحوق الكاكاو والملح في قدر صغير وعميق.
3. قلب الحليب في قدر واضرب أو اخفق جميع المكونات حتى تصبح ناعمة. 4. ضعي قدر الصلصة على الموقد وسخنيها على نار متوسطة منخفضة حتى تتضج. طهي حتى تصبح سميكًا. 5. يرفع عن النار ويقرب مع العسل والزبدة والفانيليا أو مستخلص اللوز. 6. تصب في أربعة أطباق تقديم فردية وتبرد أو تقدم دافئة.

يقدم 4 ✓

إعدادها 190 سعرًا حراريًا لكل

Jani H. Leuschel ، MS ، NDTR Nutrition and أو تعديلها بواسطة

[Food Hall](#) المعتمد) الذي يقوم بالتدوين في ، Dietetic Technician
وهو موقع ويب يعرض وصفات مع مكافآت غذائية، [Jani بواسطة](#)



حقوق

2022 © النشر [Jani H. Leuschel](#)