





مواد لازم:

- 2 فنجان بادام خیس خورده
- 1 فنجان خرماي بدون هسته و خيس خورده
- 4 فنجان آب

## نصفه دانه لوبیای وانیل

کمی زنجبیل

2 تا 3 قاشق چای خوری پودر کاکائو

طرز تهیه:

1. بگذارید مغزها و خرماها در طول شب در آب خیس بخورند.
2. با دقت مغزها را با آب سرد بشوئید و آنها را در مخلوط کن بریزید.
3. آب را اضافه نمائید و تا زمانی که هیچ توده ای باقی نماند، مخلوط نمائید.
4. آن را با استفاده از صافی پارچه ای، صاف نمائید و با دقت تمام مایع را با فشار دادن از تغالها خارج نمائید.
5. خرماها را پوست بگیرید و همراه با آبی که در آن خیس خورده تا زمانی که خوب و خامه ای مانند شود، در مخلوط کن مخلوط نمائید.
6. شیر بادام را به مخلوط کن که دارای خرماهای مخلوط شده است، اضافه نمائید و مواد باقی مانده را اضافه نمائید.
7. برای یک دقیقه دیگر مخلوط نمائید.
8. در یخچال نگه داری نمائید و هر زمان دوست داشتید آن را سرو نمائید.

نکات:

- 1) در این دستورالعمل، پودر کاکائو و خرما، طعم مغزها را می پوشاند، بنابراین خیلی مهم نیست که کدام نوع از مغزها را استفاده می کنید. اگر دوست دارید، می توانید بجای بادام از بادام هندی یا گردو استفاده کنید.
- 2) قبل از مخلوط کردن خرماها، آنها را پوست بگیرید تا به یک حالت خامه ای دست یابید. بعد از اینکه در مدت شب آنها را خیس کنید، پوست خرماها به آسانی کنده خواهد شد.
- 3) آب حاصل از خیس خوردن خرماها، کارامل مانند و شیرین است، بنابراین آن را دور نریزید! از آن برای تهیه شیر استفاده نمائید.
- 4) اما بر خلاف جمله بالا، هرگز از آب حاصل از خیس خوردن مغزها استفاده نکنید. آن را دور بریزید و قبل از مخلوط کردن مغزها، آنها را با دقت با آب سرد بشوئید.
- 5) همچنین می توانید شیر کاکائو خود را روی حرارت غیر مستقیم کمی گرم نمائید و سپس میل کنید.

ترافل های خام گیاهی انرژی زا

مواد لازم:

1 فنجان از مغزهای خام

یک و یک سوم فنجان خرماهای بدون هسته

1 فنجان انجیر خشک شده یا توت خشک یا هلو خشک یا طالبی خشک شده یا میوه های خشک شده

ترکیب پیشنهادی ما: بادام با خرما و طالبی خشک شده یا بادام و گردو و خرما و انجیر خشک شده

برای پوشش دهی ترافل ها:

پودر کاکائو، پودر نارگیل، مغزهای خرد شده، میوه های خشک شده یا هر چه که می خواهید!

طرز تهیه: (زمان تهیه 5 دقیقه)

1. همه چیز را در دستگاه غذا ساز بریزید و بخوبی مخلوط نمایید.
2. تا زمانی که مخلوط به شکل یک توپ در داخل دستگاه غذا ساز در آید مخلوط نمایید؛ این کار 2 تا 3 دقیقه زمان می برد.
3. از یک قاشق کوچک استفاده نمایید، قدری از مخلوط را با قاشق بر دارید و با دستتان بشکل توپ گرد نمایید.
4. ترافل ها را با هر چیز که دوست دارید پوشش دهید. مثلا با پودر کاکائو، بادام خرد شده و نارگیل.
5. در یخچال نگه داری نمایید و هر زمان دوست داشتید میل کنید.

نکات:

فقط از مغزهای خشک برای این دستور استفاده نمایید، زیرا اگر آنها خیس باشند، نمی توانند از مخلوط بشکل ترافل در آیند.  
هر بار ترافل خود را با میوه های خشک شده مختلف درست نمایید، زیرا هر یک به ترافل های شما طعم منحصر بفردی می دهد.  
برای طعم شیرین تر، انجیر پیشنهاد می شود و قره قاط برای طعم کمی ترش تر پیشنهاد می شود.  
همچنین هر بار ترافل خود را با مغزهای مختلف خام امتحان کنید. پیشنهاد ما بادام و گردو است، اما اگر بادام هندی دوست دارید - ترافل های خود را با بادام هندی درست نمایید!  
اصل دستور العمل فرانسوی ترافل برای پوشش دهی فقط از پودر کاکائو استفاده می کند.

<http://natureinsider.com/>