



البسبوسة المحشية



• كوب سميد.

• كوب حليب بودرة.

• نصف كوب سكر. • علبة قشطة.

• ربع كوب زيت. • نصف كوب ماء.

• ملعقة صغيرة مسحوق الخبز. • لوز أو فستق للتزين.

للخشوة:

• علبتان من القشطة الطازجة.

للشراب السكري:

• كوبان من السكر. • كوب ماء.

• ملعقة من عصير الليمون.

• ملعقة صغيرة من الفانيлиلا.

الخبز) معاً.



الطريقة

١ تخلط المقادير الجافة (سميد، حليب سكر، مسحوق

٢ نخلط المقادير السائلة (قشطة، زيت، ماء) معاً.

٣ تضاف المقادير الجافة إلى السائلة وتمزج جيداً.

٤ يصب $\frac{3}{4}$ العجين في الصينية المدهونة، ثم يفرد الحشو وهي القشطة الطازجة، ثم يصب المقدار المتبقى من العجين.

٥ تزين باللوز أو الفستق.

٦ تخزن في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحرر سطحها.

٧ تسقى بالشراب السكري بعد إخراجها من الفرن، وتقطع بعدما تبرد.

قد تذهب صينية
البسبوسة بالطهينة
السائلة؛ لتحسين المذاق
والقيمة الغذائية.



ملأصيل السميد، وما قيمته الغذائية؟

السميد: هو إحدى منتجات القمح النقيه والذي يستعمل في عمل العجين وكذلك في صنع الحلويات وبعض الأكلات، قيمته الغذائية: يعد أفضل من الدقيق العادي؛ لأنـه لم يصل في مرحلة الطحن إلى الحالة الأخيرة للدقيق الناعم فهو يحتوي على بعض من خصائص جنين القمح ذات القيمة الغذائية العالية