



## محنشة باللوز

عدد 8 محنشة (ميني)

الوقت: 30-35 دقيقة

### المكونات

معجون اللوز (للحشوة)

سكر أبيض ناعم (120 غرامًا)

زبدة ناعمة غير مملحة (10 غرامات)

لوز مقشر (250 غرام)

3 ملاعق كبيرة من ماء زهر البرتقال

رشة قرفة

رشة ملح

### العجينة

8 رقائق من عجينة الفيلو (20 × 30 سم) (200 غرام)

عسل (300 غرام)

زبدة ذائبة غير مملحة (50 غرامًا)

## اختياري للتزيين

مكسرات مطحونة

توت مجفف بالتجميد

### التحضير

- سخني الفرن على درجة 180.

- تحضير معجون اللوز.

1. ضعي اللوز المقشر والسكر الأبيض الناعم في محضر الطعام (أو استخدمي الخلاط اليدوي) واخلطيهما حتى يصبح المعجون رطبًا (حوالي 5 دقائق).
2. أضيفي ماء زهر البرتقال والزبدة الناعمة غير المملحة والقرفة والملح واخلطيهما لبضع ثوان.
3. أخرجي المعجون وقسميه على 8 أجزاء متساوية.
4. شكلي كل جزء على هيئة أنبوب طويل (حوالي 30 سم) وغطيه بغشاء بلاستيكي. سيحميها من الجفاف.

- تحضير العجين.

1. ضعي رقائق عجينة الفيلو على المنضدة وادهنيها بالزبدة المذابة غير المملحة.
2. أفرغي معجون اللوز "على شكل أنبوب" على الجانب الطويل من عجينة الفيلو وقومي بلفها.  
*لا تفرطي في شد العجينة أثناء لفها، فقد تتفتت عند خبزها.*
3. غطي عجينة اللوز الملفوفة بالزبدة المذابة غير المملحة ولفيها على شكل حلزوني.
4. ضعي معجون اللوز على صينية مبطنه بورق خبز.
5. ضعي المحنشة في الفرن لمدة 15 دقيقة حتى تأخذ اللون البني الذهبي.
6. *(أثناء وجود معجون اللوز في الفرن). سخني العسل في إناء صغير على نار من متوسطة لمنخفضة.  
لا تسخنيه أكثر من اللازم، فقد يصبح قوامه رغويًا.*
7. هل المحنشة جاهزة؟ ضعها في العسل الساخن لدقيقتين. قد تضطري إلى تكرار هذه الخطوة عدة مرات إذا لم تتمكني من وضع كل المحنشة في الوعاء.
8. أخرجها من الوعاء واتركها تبرد على طبق أو صحن.
9. اختياري: تزيين المحنشة.

### معلومات غذائية (للشباكية الواحدة)

500	الطاقة (كيلوكالوري)
10.6	البروتينات (غرام)
22.4	الدهون (غرام)
62.3	الكربوهيدرات (غرام)
حوالي 5	وعاء تقديم شبه دائري (C)