

## كنافة الجبن.. بطريقة تحضير أخف



تحتوي كنافة الجبن بطريقة التحضير العادية على 360 وحدة حرارية في 100 غرام

نصف كيلو غرام من مفروكة الكنافة 750 غ من الجبنة المحلوّة ملعقة طعام من الهال المطحون نصف كوب من الزيت نصف كوب من قطر السكر الاصطناعي

### التحضير

تفرك الكنافة بالزيت تدريجياً بمساعدة الأصابع للحصول على مزيج مفتت.

تدهن صينية دائرية متوسطة الحجم بمقدار 2 إلى 3 ملاعق طعام من الزيت النباتي وتسكب في قعرها نصف كمية عجينة الكنافة ي ضغط عليها جيداً براحتي اليدين لتثبيتها في مكانها.

تجفف الجبنة جيداً وتهرس لتصبح ناعمة القوام ثم توزع فوق العجينة. يرش الهال فوق الجبنة ثم توضع الطبقة الثانية من عجينة الكنافة. يمهّد سطح الكنافة جيداً بالأصابع قبل خبز الصينية لمدة 45 دقيقة في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت أو حتى يحمرّ سطح الكنافة وكعبها.

تخرج صينية الكنافة من الفرن ويسكب فوقها قطر السكر ثم تقطع إلى حصص صغيرة.

تقدم الكنافة فاترة مع الكعك أو الكرواسان أو الخبز.

قطر السكر نصف كوب من السكر الاصطناعي كوب من الماء ملعقة طعام من ماء الزهر ملعقة طعام من ماء الورد عصير نصف ليمونة أو ملعقة طعام من عصير الليمون

يسخن السكر الاصطناعي مع الماء في قدر على النار حتى الغليان.

تزال الرغوة عند ظهورها على السطح ويتابع الغلي لمدة 10 دقائق.

يضاف عصير الليمون ويتابع الغلي 10 دقائق أخرى.

تطفأ النار ويضاف ماء الورد وماء الزهر.

<http://www.alwatanvoice.com/arabic/news/2015/07/20/745948.html#ixzz3gVNzO6eM>