



# شیرینی‌هایی به کام عید

خانگی و البته دستپخت خودتان پذیرایی کنید با ما  
با آموزش سه نوع شیرینی خانگی که احتیاج به فر  
و پخت نداشته و خیلی راحت تهیه می‌شود، همراه  
باشید.

عید است مواد اولیه کمی دارد و خیلی ساده و راحت  
تهیه می‌شود. بخصوص با شرایط اقتصادی موجود  
بهتر است شیرینی‌های عید امسال را خودمان تهیه  
کنیم. اگر مایلید امسال از مهمانان با شیرینی‌های

کم کم بوی عید و سال نو و بهار به مشام می‌رسد  
و بسیاری از خانم‌های باسلیقه به فکر پختن  
شیرینی‌های خانگی عید هستند.  
این کار که یکی از لذتبخش‌ترین کارهای قبل از

## خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید



**انجیر خشک:** سرشار از فیبر بوده و  
یبوست و سایر مشکلات گوارشی را رفع می‌کند.  
برای کاهش وزن یک میان وعده عالی بوده و  
آنتی اکسیدان، ویتامین‌های C و E فراوانی دارد.



**چای سبز:** از پیری زودرس جلوگیری می‌کند.  
عفونت‌های ویروسی را از بین برده و ایمنی بدن  
را بالا می‌برد. خاصیت جمع‌کنندگی (گس) دارد و  
باعث انقباض ماهیچه‌ها و بافت‌ها می‌شود.



**کلم:** منبع خوبی از فیبر، کلسیم، منیزیم و پتاسیم  
و دارای بسیاری از ویتامین‌هاست. تاثیر زیادی در  
بهبود بیماری‌های رماتیسم، نقرس، آرتروز، سنگ  
کلیه و بیماری‌های پوستی و آگزما دارد.



**روغن بنفشه:** خاصیت اکسپکتورانتی دارد و  
باعث بهبود سرماخوردگی می‌شود. بدن را ضد عفونی  
می‌کند. ماساژ این روغن گیاهی روی مفاصل برای  
افراد مبتلا به آرتروز و رماتیسم مفید است.

## باسلوق



### مواد لازم:

**نشاسته:** یک لیوان / **گلاب:** نصف لیوان / **پودر ژلاتین:** ۲ قاشق چایخوری / **آب:**  
۳ لیوان / **وانیل:** نصف قاشق چایخوری / **پودر نارگیل:** مغز گردو، بادام یا پسته: به میزان  
لازم

نشاسته را داخل یک کاسه ریخته و یک لیوان آب سرد روی آن می‌ریزیم و آن قدر هم  
می‌زنیم تا نشاسته حل شود. دو لیوان دیگر آب و شکر را به نشاسته اضافه کرد و محلول را  
روی حرارت کم می‌گذاریم و مدام هم می‌زنیم تا شفاف شود. پودر ژلاتین را در کاسه‌ای  
ریخته، کمی آب روی آن می‌ریزیم و روی بخار می‌گذاریم تا حل شود. سپس آن را با  
گلاب و وانیل با نشاسته مخلوط کرده و روی حرارت خیلی کم می‌گذاریم به طوری که  
فقط گرم بماند.

در یک سینی گود پودر نارگیل را می‌ریزیم طوری که در تمام سطح سینی یک اندازه  
باشد. سپس مخلوط نشاسته را که باید حتماً گرم باشد روی آن ریخته و بلافاصله مغز  
گردوها را با فاصله روی آن می‌چینیم و روی آن پودر نارگیل می‌پاشیم. وقتی سرد شد و  
خودش را گرفت باسلوق را به اندازه و شکل دلخواه برش یا قالب می‌زنیم.

### مواد لازم:

**مغز گردو:** یک پیمانه / **پودر نارگیل:** نصف پیمانه / **خرما:** ۲۰ عدد / **روغن:**  
یک قاشق غذاخوری / **نشاسته ذرت:** نصف پیمانه / **نمک:** نوک قاشق

چایخوری / **پودر قند و نارگیل و پسته:** به میزان لازم  
گردوها را همراه با پودر نارگیل در غذاساز ریخته و تازمانی که گردو  
کاملاً خرد شود به هم زدن ادامه می‌دهیم. سپس خرماها را شسته و پوست  
و هسته‌اش را جدا می‌کنیم و با روغن، نمک و نشاسته ذرت به گردو اضافه  
کرده و دوباره هم می‌زنیم تا خمیری یکدست شود.

روی یک سینی کاغذ روغنی گذاشته و تکه‌هایی از خمیر را با دست گرد  
کرده و در پودر قند، نارگیل یا پسته می‌غلطانیم و در سینی می‌چینیم و حدود  
دو ساعت در یخچال می‌گذاریم تا کاملاً سفت شود. بعد شیرینی‌ها را در  
یک ظرف در بسته گذاشته و در یخچال نگه می‌داریم. البته اگر شیرینی زیاد  
بوده یا بخواهیم مدت بیشتری آنها را نگه داریم حتماً باید در فریزر بگذاریم.  
هنگام سرو کردن هم کافیت چند دقیقه قبل آن را از فریزر خارج کرده و  
در فضای منزل بگذاریم.

## گردویی - خرمایی



### مواد لازم:

**آرد نخودچی:** یک لیوان / **شکر:** نصف لیوان / **کره:** ۱۰۰ گرم / **هل:** ۲ عدد /  
**خلال پسته و بادام:** به میزان لازم

آرد نخودچی را داخل ماهیتابه ریخته و روی حرارت کم گذاشته و هم  
می‌زنیم تا طلایی شده و عطرش به مشام برسد بعد شعله را خاموش می‌کنیم  
تا خنک شود. شکر و دانه‌های هل را در آسیاب ریخته و پودر می‌کنیم. سپس  
آن را همراه کره آب شده به آرد نخودچی اضافه کرده و با دست ورز می‌دهیم تا  
خمیری یکدست و نرم شود.

خمیر به دست آمده را روی یک سطح کمی پهن می‌کنیم و به اندازه دلخواه  
برش یا قالب می‌زنیم و بعد روی نخودچی‌ها را کمی مرطوب کرده و خلال پسته  
و بادام روی آنها می‌گذاریم.

این شیرینی را در یک ظرف در بسته گذاشته، در یخچال نگه داری کرده و  
در موقع لازم سرو می‌کنیم.



## نخودچی