

# طرز تهیه حریره بادام

حریره بادام به عنوان دسر برای بزرگسالان و غذای کمکی کودکان بسیار مقوی و پرخاصیت بوده و مواد به کار رفته در آن برای پوکی و نرمی استخوان بسیار مفید هستند.

بادام موجود در آن سلامت پوست، مو و استخوان ها را تضمین نموده و خواص شیر که سرشار از کلسیم است نیز بر کسی پوشیده نیست.

با دستور حریره بادام که در ذیل آورده ایم یک حریره بادام با بافتی نرم و یکدست تهیه می شود که توجه کودکان و بزرگسالان را به خود جلب نموده است.

لازم به ذکر است برای تهیه حریره بادام برای نوزاد و کودک به نکاتی که در انتها درج شده است توجه نمایید تا حریره بادام مخصوص نوزادان و کودکان را تهیه نمایید.

## مواد لازم برای تهیه حریره بادام خانگی

- بادام 20 عدد
- شیر 4 پیمانه
- آرد برنج 5 ق غذا خوری
- شکر 4 ق غذا خوری سرپر
- گلاب 3 ق غذا خوری
- آب به میزان لازم

## طرز تهیه حریره بادام با آرد برنج و شیر مقوی و خوشمزه

### مرحله اول: آماده سازی حریره بادام

برای تهیه حریره بادام ابتدا بادام ها شکسته و مغز آنها را در قابلمه کوچکی قرار دهید. سپس روی آن آب ریخته و روی شعله بگذارید. پس از جوش آمدن آب پوسته قهوه ای بادام ها نرم خواهد شد. در این زمان شعله را خاموش نموده و بادام ها را در آبکش بریزید. روی بادام ها را آب سرد بگیرید و اجازه دهید آب اضافی آن خارج گردد.

## مرحله دوم: میکس حریره بادام

سپس بادام ها را به همراه مقداری آب در میکسر ریخته و کاملاً میکس نمایید تا رنگ آب کاملاً سفید مانند شیر باشد. اگر حریره بادام را برای کودک زیر یکسال تهیه می کنید پس از میکس شدن بادام ها آن را از صافی یا پارچه بسیار نازکی عبور دهید در غیر اینصورت نیازی به صاف کردن نیست.

## مرحله سوم: مخلوط آرد، شیر و شکر

اکنون آرد برنج و شکر را در قابلمه ای ریخته و شیر را به آن اضافه نمایید با یک قاشق یا لیسک هم بزنید تا گلوله های آرد برنج کاملاً از هم باز شوند. افزودن شکر در این مرحله به باز شدن راحت تر آرد برنج کمک خواهد نمود. پیش از صاف و یکدست شدن آرد و شیر به هیچ وجه قابلمه را روی شعله فرار ندهید. زیرا آرد برنج تنها در شیر سرد باز خواهد شد و با حرارت دیدن به صورت گلوله باقی خواهد ماند.

## مرحله چهارم: پختن حریره بادام

قابلمه شیر و آرد و شکر را روی شعله قرار دهید و مدام هم بزنید زیرا آرد برنج سریعاً ته نشین شده و می سوزد. پس از چند دقیقه بادام صاف شده را به آن افزوده و مجدداً هم بزنید تا غلظت آن کمی غلیظ تر از شیر باشد. در این زمان گلاب را اضافه نموده و شعله را خاموش نمایید. حتماً گلاب را در مرحله پایانی پخت حریره بادام اضافه نمایید تا عطر آن از بین نرود. می توانید به دلخواه نوک قاشق چای خوری پودر هل نیز اضافه نمایید تا حریره بادام شما خوش عطر و طعم باشد.

## مرحله پنجم: سرو حریره بادام

سپس حریره بادام را در ظروف سرو به صورت تکنفره ریخته و روی آن را با غنچه گل محمدی و بادام پرک تزئین نمایید. از حریره بادام می توانید به عنوان دسر و یا میان وعده استفاده نمایید. افزودن مقداری زعفران دم کشیده و یا پودر کاکائو در مراحل آخر پخت حریره بادام انتخاب شایسته ای خواهد بود.