

# طرز تهیه فال گردو خوشمزه و ساده در خانه

1 شهریور 1404

**طرز تهیه فال گردو با گردوی تازه، گلاب و ادویه‌های معطر؛ آموزش مرحله‌به‌مرحله یک دسر سنتی، سالم و خوش‌طعم برای پذیرایی در دورهمی و مهمانی.**

طرز تهیه فال گردو با استفاده از مواد ساده و طبیعی، به شما این امکان را می‌دهد تا در خانه یک دسر سالم، مغذی و خوشمزه داشته باشید. اگر به دنبال یک خوراکی متفاوت با طعم اصیل ایرانی هستید، تهیه فال گردو می‌تواند انتخابی دلچسب باشد. طرز تهیه فال گردو و مواد لازم برای آن

یکی از ویژگی‌های فال گردو، در دسترس بودن مواد اولیه آن است. بیشتر این مواد در آشپزخانه‌های ایرانی یافت می‌شوند و در عین سادگی، نتیجه‌ای خوش‌طعم به همراه دارند.

مواد لازم برای تهیه فال گردو شامل گردوی آسیاب‌شده، آرد برنج، شکر یا پودر قند، دارچین، گلاب، هل و مغز پسته یا خلال بادام برای تزئین است.

گردوی آسیاب‌شده پایه اصلی دسر محسوب می‌شود و نقش مهمی در طعم و بافت آن دارد. آرد برنج به لطافت فال کمک می‌کند و شکر یا پودر قند، شیرینی مورد نیاز را فراهم می‌سازد.

دارچین و هل با عطر دل‌انگیز خود، رایحه‌ای گرم و سنتی به دسر می‌بخشند. در پایان، گلاب به عنوان یک عطردهنده طبیعی ترکیب را کامل می‌کند. برای تزئین نیز می‌توان از مغز پسته خردشده یا خلال بادام استفاده کرد.

در صورت نیاز، می‌توانید به جای شکر از شیره انگور یا عسل نیز استفاده کنید تا فال گردو طعمی خاص‌تر و سالم‌تر پیدا کند.

## طرز تهیه فال گردو به صورت مرحله‌به‌مرحله

طرز تهیه فال گردو برخلاف تصور، بسیار ساده و سریع انجام می‌شود. با رعایت این مراحل می‌توانید به راحتی در خانه آن را تهیه کنید.

آماده‌سازی مواد: گردو را با آسیاب یا غذاساز کاملاً پودر کنید. در صورت استفاده از مغز گردوی تازه، بهتر است پوست نازک روی آن گرفته شود تا فال، رنگی روشن‌تر و طعمی ملایم‌تر داشته باشد.

مخلوط کردن مواد خشک: در یک کاسه بزرگ، آرد برنج، گردوی آسیاب‌شده، شکر، دارچین و هل را با هم مخلوط کنید.

افزودن گلاب: گلاب را به آرامی به مخلوط اضافه کنید و با قاشق چوبی یا دست ورز دهید تا خمیری

منسجم و لطیف به دست آید. میزان گلاب را کم اضافه کنید تا از شل شدن بیش از حد خمیر جلوگیری شود.

شکل‌دهی فال: از خمیر آماده، گلوله‌های کوچکی به اندازه گردو بردارید و آن‌ها را در دست فرم دهید. می‌توانید از قالب‌های کوچک نیز استفاده کنید.

تزئین و سرو: فال‌ها را در ظرف مورد نظر بچینید و روی آن‌ها را با مغز پسته خردشده یا خلال بادام تزئین کنید. بهتر است فال گردو چند ساعت در یخچال استراحت کند تا طعم‌ها بهتر با هم ترکیب شوند.