

# طرز تهیه فرنی خوشمزه و مقوی

**فرنی** یکی از خوراکی‌هایی است که بیشتر به عنوان دسر مصرف می‌شود یا اینکه به کودکانی که تازه شروع به غذا خوردن می‌کنند، داده می‌شود. فرنی یکی از مواردی است که در **سفره افطار**، برای باز کردن روزه مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین می‌توان آن را جزو دسرهای نیز شمرد. فرنی معمولاً از آرد برنج به همراه شیر تهیه می‌شود که به همراه آن از گلاب و دارچین نیز برای خوش طعم و خوش عطر کردن آن استفاده می‌کنند. فرنی گاهی با نشاسته نیز تهیه می‌شود.

## طرز تهیه فرنی با آرد برنج برای دو نفر

آرد برنج الک شده	۳ قاشق سوپ خوری
شیر	۲ لیوان
گلاب	۲ قاشق سوپ خوری
شکر	۵ قاشق سوپ خوری
پودر دارچین و پودر پسته (برای تزیین)	به مقدار دلخواه

## دستور تهیه فرنی با آرد برنج:

- برای تهیه فرنی، ابتدا آرد برنج را الک کرده و سپس در کمی آب سرد حل کنید.
- آرد برنج را به همراه شیر، گلاب و شکر روی شعله اجاق گاز قرار دهید و مرتب فرنی را هم بزنید تا مایه به غلظت مورد نظر برسد.
- سپس آن را از روی شعله بردارید و در ظرف مورد نظر ریخته و با دارچین تزیین کنید.
- اگر می‌خواهید فرنی را با شیره یا عسل میل کنید، شکر را از پخت فرنی حذف کنید.
- بعد از آماده شدن، در ظرف‌های مورد نظر بریزید و تزیین کنید.

## نکات طرز تهیه فرنی با آرد برنج:

- فرنی را بعد از آماده شدن حتماً در محیط آشپزخانه خنک کنید و بعد داخل یخچال قرار دهید تا فرنی آب نیندازد.
- بجای شکر و پودر قند می‌توانید از عسل یا شیرین کننده‌های

طبیعی دیگر استفاده کنید.

▪ اگر دوست داشته باشید فرنی شما زعفرانی یا شکلاتی شود، هنگام اضافه کردن آرد به آن، کمی زعفران و یا پودر کاکائو اضافه کنید.

▪ آرد برنج را حتما با آب سرد حل کنید تا گلوله گلوله نشود.

▪ تازه بودن آرد برنج در رنگ و عطر فرنی تاثیر فوقالعاده ای دارد.

▪ در طول درست شدن فرنی، حرارت باید همواره کم باشد و فرنی مدام هم زده شود.

▪ برای تزئین فرنی میتوانید از دارچین، گل سرخ، خلال پسته، بادام، کنجد و یا هر چیزی که دوست دارید استفاده کنید.

فرنی یکی از وعده‌های خوراکی بسیار خوشمزه است که در گذشته به عنوان یک خوراکی چاق کننده شناخته میشد؛ ولی اکنون بر اساس پژوهش‌های جدید، یکی از دسرهای مفید برای تناسب اندام است.

فرنی اگر شیرین نباشد، میتواند گلو را نرم و صاف کند و آمادگی برای صرف شام و افطار را فراهم آورد. فرنی از آن دست خوراکی‌هایی است که زمان و مکان نمیشناسد و هر موقع از سال در هر فصلی در هر شرایطی و برای هر سنی خوشمزه و دلچسب است.