

ธัญพืชบอล

ส่วนผสม

1. ข้าวเม่ารังคั่ว	250	กรัม
2. ข้าวตอก	100	กรัม
3. ถั่วลิสงคั่ว	150	กรัม
4. งาขาวคั่ว	60	กรัม
5. แครนเบอร์รี่	150	กรัม
6. น้ำตาลมะพร้าว	400	กรัม
7. หัวกะทิ	400	กรัม
8. แป้งแซ่	3	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. ผสมข้าวเม่ารางคั่ว ข้าวตอก ถั่วลิสง งาขาว และแครนเบอร์รี่ เข้าด้วยกัน พักไว้



2. เคี้ยวน้ำตาลกับหัวกะทิจนข้นเป็นยางมะตูม แล้วจึงใส่แบะแซคนให้เข้ากัน



3. ใส่ส่วนผสมข้อ 1 ลงในข้อ 2 ขณะยังร้อน (จะทำให้อัดได้แน่น) คนให้เข้ากันโดยใช้ทัพพีช่วยจนทั่วป็นเป็นก้อน หรือ เทลงในถาดเกลี่ยให้เสมอกัน เมื่อเย็นจึงตัดเป็นชิ้น ๆ เก็บไว้รับประทาน

