خبز الجاودار والكوسة النباتي

وقت الطبخ: 0 min وقت التحضير: 0 min الوقت الكلي: 0 min الأشخاص : 0

المكونات:

- 2/1 كوب (100جرام) من طحين الجاودار
- 3/1 كوب (50جرام) من طحين اللوز
- 1 ملعقة صغيرة من بودرة البصل
- 2/1 ملعقة صغيرة من بودرة الثوم
- 4/1 ملعقة صغيرة من الملح
- 150جرام من الكوسة، مقطعة لقطع كبيرة
- 2 ملعقة كبيرة من الطحينة
- 2 2/1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 25جرام من التمر، (حوالي 3 حبات صغيرة)
- 1 ملعقة كبيرة من دبس التمر
- 2/1 كوب من الماء
- 3/1 كوب من[قشر السيليليوم](أو 1/4 كوب من[بودرة السيليليوم](

الخطوات:

1. يتم تسخين الفرن مسبقاً على درجة حرارة 350ف أو 160س، ويتم تحضير صينية خبز بسيليكون أو ورق الزبدة.
2. نضع طحين الجاودار، طحين اللوز، بودرة البصل، بودرة الثوم، والملح في وعاء متوسط الحجم. ونقلب لتمتزج المكونات ثم نتركهم جانباً.
3. نضع الكوسة، الطحينة، زيت الزيتون، التمر، الدبس، والماء في خلاط أو محضر طعام. نخلط المكونات جيداً، ثم نضيف السيليليوم ونخلطه مع المكونات، ولكن ليس لمدة طويلة لأن المزيج سيصبح كثيف جداً وسنحتاج لأن يكون قابل للسكب.

4. نضع مزيج الكوسة على المزيج الجاف ونقلب حتى يصبح لدينا عجين كثيف ولزج إلى حد ما.

5. نقسم المزيج إلى 6 أجزاء متساوية ونصنع منهم كرات. نرش قليلاً من الطحين على سطح لنفرد عليه كل كرة حتى تصبح كثافتها 1سم، وطولها 12-15 سم، وعرضها 8-10 سم. أنا اخترت أن أجعل الحواف مرتفعة قليلاً حتى يكون من السهل الحفاظ على الحشوة الذي ستوضع بداخلها وحتى تبدو مثل عجينة البيتزا قليلاً.

6. توضع على صينية الخبز وتخبز من 30 إلى 35 دقيقة حتى يصبح الجزء السفلي بني اللون.

7. يمكنكم وضع الإضافات المرغوب فيها وإعادة العجين للفرن في الحال. أو يمكنكم تركها تبرد ويتم الاحتفاظ بها في وعاء محكم الغلق في الثلاجة لمدة حوالي أسبوع أو لمدة 3 أشهر في الفريزر.