

لقهيات التهر بالشوفان

وقت الطبخ: 10 min وقت التحضير: 10 min الوقت الكلي: 20 min النشخاص : 22 المكونات:

3/4 كوب (85غ) رقانق شوفان

3/4 كوب (90غ) طحين شوفان

1/2 كوب (100غ) تهر مجفف، مقطع

1/4 كوب (30غ) سكر جوز هند أو سكر التهر

1/4 (30غ) جوز هند مقطع شرائح، غير محلى

1/4 كوب (55غ) كينوا نينة

1/4 كوب (30غ) بذور كتان مطحونة

2 ملعقة كبيرة (20غ) بذور سمسم

2 ملعقة كبيرة (30غ) بذور شيا

1 ملعقة صغيرة حب هيل أو قرفة مطحونة

1/4 ملعقة صغيرة صودا الخبز

1/4 ملعقة صغيرة ملح

1/4 كوب (55غ) زيت جوز هند (مذاب)، أو زبدة مذابة

1/4 كوب (60مل) شراب قيقب أو عسل

1/2 ملعقة صغيرة مستخلص فانيليا

2-3 ملعقة كبيرة اختياركم من الحليب أو الماء

طريقة العمل:

- يسخن الفرن مسبقا على درجة حرارة 350 ف أو 160س. تجهز صينية عمل ميني مافن من خلال رشها أو دهانها جيدا. يمكن عمل هذه الوصفة على شكل كوكيز أيضا. إذا كانت هذه الفكرة أفضل بالنسبة لكم قوموا بتجهيز صينية خبز بورق بارشمان.
- نضع كل المكونات الجافة بدءا من الشوفان إلى الملح في محضر طعام. نخفق حوالي 10 مرات لتقطيع بعض من المكونات وخلطهم معا.
- والآن نضيف الزيت/ الزبدة، شراب القيقب/ العسل، والفانيليا. مع اثنين ملعقة كبيرة من الحليب أو الماء. ونخفق حتى يصبح المزيج رطب. نضغط عليه بإيدينا وإذا كان متماسك فهذا يعني أنه جاهز. إذا كان المزيج لازال جاف أو يتداعى نضيف ملعقة كبيرة أخرى من السائل ونخفق مرة أخرى.
- نقسم المزيج بالتساوي لعزل 20 ميني مافن. أو نأخذ حوالي ملعقة كبيرة ممتلئة من المزيج. نصنعها على شكل كرة، ثم نضعها على صينية الخبز، مع تسطيحها قليلا لعمل شكل كوكيز.
- نخبز لمدة حوالي 10 دقائق، حتى تبدأ الأطراف في التحول للون الذهبي. نتركها تبرد قليلا قبل الاستمتاع بتناولها.
- تخزن اللقيحات في وعاء محكم الغلق في درجة حرارة الغرفة لمدة 5 أيام، أو في الثلاجة لمدة أسبوعين.