

فطائر الكينوا و الشيا

النشأص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

- 1 ½ كوب من الكينوا الكاملة الغير مطهوه
- 3/1 كوب من بذور الشيا الكاملة
- 1 كوب من الماء، مقسم
- ¼ كوب من زيت الزيتون
- ½ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- ½ ملعقة صغيرة من ملح البحر
- 2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون

الخطوات:

1. نغطي الكينوا بالماء و نتركها خلال الليل. ننقع بذور الشيا في ½ كوب من الماء حتى تتحول لهادة هلامية (أو خلال الليل).
2. نسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 180س أو 350ف. و نحضر صينيتين للخبز مع ورق البارشمان (أو السيليكون).
3. نصفي الكينوا و نشطفها جيداً.
4. نضع الكينوا في محضر طعام مع هلام الشيا، ½ كوب ماء، و باقي المكونات. نخفق لحوالي ثلاث دقائق. ستصبح كثافة المزيج مشابهة لمزيج البان كيك القابل للسكب.
5. نستخدم ¼ كوب القياس للأخذ من المزيج و سكبها على صينية الخبز المجهزة، لعزل 16 واحدة ككل (8 في كل صينية). أو يمكنكم عمل 3 بيتزا حجمها متوسط.
6. تخبز لهدة 45 دقيقة حتى تصبح ذهبية قليلاً من أجل الحجم الصغير، أو من 50 الى 55 دقيقة من أجل البيتزا الكبير.
7. نزيلها من الفرن. وفي هذه المرحلة يمكنكم إضافة الإضافات المرغوب فيها و إعادتها الى الفرن من 5 الى 7 دقائق. أو يتم تبريدها و حفظها في الثلاجة و استخدامها في خلال 5 أيام، أو تحفظ في الفريزر.