

كراكرز الزعتر والتهر النباتية والخالية من الغلوتين

النشأص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min

المكونات:

- 1 كوب من رقائق الشوفان
- 4/1 كوب من بذور الكتان
- 2/1 كوب من بذور الحب الشمسي
- 2 ملعقة كبيرة من بذور السمسم
- 3/1 كوب من الصنوبر
- 3 ملاعق كبيرة من الزعتر
- 2 ملعقة كبيرة من [قشر السيلليوم](#) أو 1 1/2 ملعقة كبيرة من [بودرة قشر السيلليوم](#)
- 1 ملعقة كبيرة من بذور الشيا
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 3/2 كوب من الماء
- 2/1 ملعقة كبيرة من عسل التهر
- 1/2 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 2/1 كوب من التهر (100 جرام), مقطع

الخطوات:

1. في محضر طعام نقوم بخلط الشوفان، البذور، الصنوبر، الزعتر، السيلليوم، بذور الشيا، والملح. نخفق مرتين فقط حتى تهترج المكونات، نحن لا نرغب في أن يتحول أي شيء في المزيج إلى بودرة. ثم نضيف الماء، عسل التهر، وزيت الزيتون و نخفق مجدداً فقط حتى تهترج المكونات و تصبح رطبة. نقوم بإضافة التهر بنسبة 1/3 تدريجياً ونقوم بفصل القطع عن بعضها اذا كانت دبة، ونخفق مرتين بعد اضافة كل 1/3 حتى تتوزع قطع التهر بشكل متساوٍ. يهككمر أيضاً القيام بعهل هذه الخطوة في وعاء، أنا فقط أجد أنه من الأسهل بالنسبة لي أن أهزج التهر مع المكونات باستخدام محضر الطعام.
2. ننقل المزيج إلى ورقة كبيرة من ورق البارشمان أو سيلليكون. ستحتاجون لغرد المزيج بنسبة 30سم في 50سم فحاولوا استخدام ورق بارشمان أو سيلليكون بنفس هذا الحجم أو أكبر. إذا كانت صينية الخبز الخاصة بكم جدها أصغر من ذلك يهككمر تقسيم العجين على اثنين ونهم و فرد العجين عليها بشكل أرفع. ثم نقوم بتقطيع عجين الكراكرز بسكينة حادة لعهل الشكل المرغوب فيه.
3. الذن ننتظر لهددة لا تقل عن ساعتين أو خلال الليل قبل أن نخبز الكراكرز.
4. نقوم بتسخين الفرن على درجة حرارة 350ف أو 170س. نضع الكراكرز التي هازالت على ورق البارشمان في صينية الخبز. ونخبز لهددة 20 دقيقة، ثم نقوم بإزالتها من الفرن و قلبها على الناحية الأخرى على نفس الورقة (كونوا على حذر و احموا أيديكم) ثم نقوم بتقشير ورق البارشمان من عليها. نعيدها إلى الفرن حتى تصبح مقرمشة و ذهبية.
5. ندعها تبرد ثم نكسرهما إلى الأشكال المرغوب فيها. يتم تخزينها في وعاء محكم الغلق حتى 3 أسابيع □ على الرغم من انني سأفاجئ إذا لم تنتهوا من تناولها قبل هذه الهددة بكثير.