

كراهيل هفن بالتوت الأزرق □ مع اختيار خالي من الغلوتين ومنتجات الألبان

النشخص : 9

الوقت الكلي: 40 min

وقت التحضير: 10 min

وقت الطبخ: 25 min
المكونات:

من أجل عمل الهفن:

- 1 ½ كوب (200غ) طحين القمح الكامل
- ½ كوب (65غ) طحين لوز (أو المزيد من الطحين)
- □ كوب (100غ) سكر جوز هند أو بني
- 2 ملعقة صغيرة بودرة خبز
- ¼ ملعقة صغيرة صودا الخبز
- ½ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- 85غ زبدة بدون ملح وذابة، أو 85مل زيت نباتي
- 1 كوب (240مل) مخيض لبن
- 1 بيضة كبيرة
- 1 ملعقة صغيرة مستخلص فانيليا
- ¾ كوب (100غ) توت مثلى (لا داعي لازالة الصقيع منه)

من أجل توبينج الكراهيل:

- ½ كوب (65غ) طحين اللوز
- ¼ كوب (30غ) رقائق الشوفان الخالية من الغلوتين
- ¼ كوب (35غ) سكر جوز هند أو بني
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 40غ زبدة بدون ملح لينت، أو زيت جوز الهند

طريقة التحضير:

1. يسخن الفرن مسبقا على درجة حرارة 200س/ 400ف. نجهز 8-10 أكواب هفن بأوراق الهفن. ثم نضع صينية الهفن على صينية الخبز. نقرأ النصائح بالأعلى.
2. نبدأ بعمل توبينج الكراهيل. نخلط كل المكونات الجافة أولا، ثم نضيف الزبدة ونخلط بأصابعنا لعمل الكراهيل. ونتركه جانبا.
3. وفي وعاء متوسط الحجم نخفق الطحين، السكر، بودرة الخبز، صودا الخبز، القرفة، والملح. ونتأكد من عدم وجود أي كتلات. ثم نترك الهزيج جانبا.
4. وفي وعاء آخر، نخفق مخيض اللبن، البيض، الزبدة/الزيت، والفانيليا. نخفق لتختلط المكونات.
5. نضيف المكونات السائلة للمكونات الجافة ونقلب. مع إضافة التوت في آخر عدة تقلبيات.
6. نقسم الهزيج بتساوي على أوراق الهفن. ونرش خليط الكراهيل بتساوي عليه. نضعه في الفرن، ونخبز لمدة 10 دقائق. ثم نخفض الحرارة إلى 175ف/ 350س ونخبز من 10 الى 15 دقيقة أخرى، أو حتى ينجح اختبار الهفن، أو عندها يعود لشكله الطبيعي عند الضغط عليه بأطراف الأصابع.