

كرايميل مفن بالتوت الأزرق مع اختبار خالي من الغلوتين ومنتجات الألبان

الشخص : 9

الوقت الكلي: 40 min

وقت التحضير: 10 min

وقت الطبخ: 25 min

المكونات:

من أجل عمل الم芬:

- ½ كوب (200غ) طحين القمح الكامل
- ½ كوب (65غ) طحين لوز (أو المزيد من الطحين)
- ⅓ 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
- 85 غ زبدة بدون ملح مذابة، أو 85 مل زيت نباتي
- 1 كوب (240مل) مخيض لبن
- 1 بيضة كبيرة
- 1 ملعقة صغيرة مستخلص فانيлиيا
- ¾ كوب (100غ) توت مثلاج (لا داعي لازالة الصقيع منه)

من أجل تزيين الكرايميل:

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

طريقة التحضير:

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 200°س / 400°ف. نجهز 8-10 أكواب مفن بأوراق الم芬. ثم نضع صينية الم芬 على صينية الخبز. نقرأ النصائح بالداخل.
2. نبدأ بعمل تزيين الكرايميل. نخلط كل المكونات الجافة أولاً، ثم نضيف الزبدة ونخلط بأسابيعنا لعمل الكرايميل. ونتركه جانباً.
3. وفي وعاء متوسط الحجم نخفق الطحين، السكر، بودرة الخبز، القرفة، والملح. ونتأكد من عدم وجود أي تكتلات. ثم نترك المزيج جانباً.
4. وفي وعاء آخر، نخفق مخيض اللبن، البيض، الزبدة/الزيت، والفانيлиيا. نخفق لختلط المكونات.
5. نضيف المكونات السائلة للمكونات الجافة ونقلب، مع إضافة التوت في آخر عدة تقلبات.
6. نقسم المزيج بتساوي على أوراق الم芬. ونرش خليط الكرايميل بتساوي عليه. نضعه في الفرن، ونخبز لمدة 10 دقائق. ثم نخفض الحرارة إلى 175°ف / 350°س ونخبز من 10 إلى 15 دقيقة أخرى، أو حتى ينجح اختبار الم芬، أو عندما يعود لشكله الطبيعي عند الضغط عليه بأطراف الأصابع.