

## لقبهات التهر بالشوفان

النشخاص : 22

الوقت الكلي: 20 min

وقت التحضير: 10 min

وقت الطبخ: 10 min  
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 كوب (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 سمس

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

3-2 ملعقة كبيرة اختيارك من الحليب أو الماء

### طريقة العمل:

1. 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 لكر قوهوا بتجهيز صينية خبز بورق بارشمان.
2. نضع كل المكونات الجافة بدءا من الشوفان إلى الملح في محضر طعام. نخفق حوالي 10 مرات لتقطيع بعض من المكونات وخلطهم معا.
3. واللان نضيف الزيت/ الزبدة، شراب القيقب/ العسل، والفانيليا، مع اثنتين ملعقة كبيرة من الحليب أو الماء، ونخفق حتى يصبح المزيج رطب. نضغط عليه بايدينا وإذا كان متناسك فهذا يعني أنه جاهز. إذا كان المزيج لازال جاف أو يتداعى نضيف ملعقة كبيرة أخرى من السائل ونخفق مرة أخرى.
4. نقسم المزيج بالتساوي لعول 20 ميني مافن. أو نأخذ حوالي ملعقة كبيرة مهتلة من المزيج، نصنعها على شكل كرة، ثم نضعها على صينية الخبز، مع تسطيحها قليلا لعول شكل كوكيز.
5. نخبز لهدة حوالي 10 دقائق، حتى تبدأ الأطراف في التحول للون الذهبي. نتركها تبرد قليلا قبل الاستمتاع بتناولها.
6. نأخذ للقبهات في وعاء محكم الغلق في درجة حرارة الغرفة لهدة 5 أيام، أو في الثلاجة لهدة أسبوعين.