

هفن التوت بدون غلوتين

النشأص : 8

الوقت الكلي: 35 min

وقت التحضير: 10 min

وقت الطبخ: 25 min
المكونات:

2/1 كوب (60 جم) دقيق لوز

نصف كوب (60 جم) دقيق حوص

2 ملاعق كبيرة أوروبت (أو نشأ الذرة)

نصف كوب (75 جم) سكر جوز الهند

1/2 1 ملعقة صغيرة بيكنج بودر

4/1 1 ملعقة صغيرة من صودا الخبز

ملح 1/2 1 ملعقة صغيرة

2/1 1 ملعقة صغيرة قرفة

2/1 كوب (120 جم / 120 مل) زيادي كامل الحسم

2 بيض

4/1 كوب (60 جم) زيت محايد، زيت جوز الهند الهذاب أو الزبدة الهذابة

1 1 ملعقة صغيرة فانيليا

3/2 كوب (80 جم) توت طازج أو مهجد

نصف كوب (60 جم) جوز نبي مقطع ومقسّم

طريقة التحضير:

1. يسخن الفرن مسبقا على درجة حرارة 200 س أو 400 ف. نقوم بتجهيز قالب لعول هافن ب10 ورقة خبز هافن. ثم نضع صينية الهافن على صينية خبز الفرن.
2. وفي وعاء كبير نخلط كل الطحين، النشأ، السكر بودرة الخبز، صودا الخبز، القرفة، والملح. نتأكد عدم وجود أي كتل. يترك الوعاء جانبا.
3. وفي وعاء آخر كبير نقوم بخلط الزيادي، البيض، الزيت/ الزبدة الهذابة، والفانيليا. نهزج جيدا.
4. نضيف الهزيج السائل للهزيج الجاف ونقلب مع إضافة التوت و 2/3 الهكسرات في آخر عدة تقليبات.
5. نقسم الهزيج بتساوي على أكواب الهافن المهجزة ونرش المتبقي من الهكسرات من فوق. نضع الصينية في الفرن، ونخبز لمدة 10 دقائق. نخفض الحرارة ل 175 ف أو 350 س و نخبز من 15 الى 20 دقيقة، أو حتى نقوم بعول اختبار الهافن او نضغط عليها بطرف أصابعنا برفق وترتفع مرة أخرى.