

كوكيز الإفطار النباتي بالشوفان

النشأص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min

تكفي لعمل 15 كوكيز كبيرة أو 20 كوكيز وسط

المكونات:

- 1 بيضة من بذور الكتان (1 ملعقة كبيرة من بذور الكتان المطحونة مع 3 ملاعق كبيرة من الماء)
- 4/3 كوب من شوفان سريع التحضير
- 2/1 كوب من رقائق الشوفان
- 4/3 كوب من طحين السبلت
- 1 ملعقة صغيرة من صودا الخبز
- 2/1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 2/1 ملعقة صغيرة من الفانيليا
- 4/1 كوب من صلصة التفاح
- 3/1 كوب من العسل أو شراب القيقب
- 2/1 كوب زيت جوز الهند الهذاب
- 2/1 كوب من الجزر المبشور
- 2/1 كوب من التفاح المبشور
- 4/1 كوب من رقائق جوز الهند
- 4/1 كوب من بذور اليقطين
- 2/1 كوب من البيكان المقطع
- 4/1 كوب من الزبيب الذهبي

الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة 375ف أو 180س. تجهز 2 صينية خبز بورق بارشمان أو سيليكون.
2. نهزج بذور الكتان المطحونة مع الماء حتى يصبح لدينا معجون كثيف. ونتركها جانباً.
3. في وعاء كبير، نهزج الطحين، الشوفان، الصودا، الملح، والقرفة. وفي وعاء متوسط الحجر نهزج خليط بذور الكتان، الفانيليا، صلصة التفاح، العسل، والزيت. نضيف الجزر والتفاح ونفقط ونهزج لنخلط المكونات. نضيف الهزيج السائل على المكونات الجافة و نقلب جيداً، ثم نضيف رقائق جوز الهند، البذور، البيكان، والزبيب في أذر عدة تقلبيات.
4. نستخرج الهزيج باستخدام ملعقة النيس كريم ٠ سينكون لديكم 15 كوكيز إذا كنتم تستخدمون ملعقة أيس كريم كبيرة، و 20 كوكيز إذا كنتم تستخدمون ملعقة أيس كريم جوهها وسط. نضعها على الصينية المهزجة، ونأكد من ترك مسافة بين كل كوكيز والأخرى. نضغط عليها برفق بأصابع مبللة لتبطينها قليلاً.
5. نخبز من 15 ٠ 17 دقيقة. نتركها لتبرد ٠ ولكن لقليل من الوقت فقط لنن مذاقها رائع وهي دافئة. استمتعوا بها!