

هفن [توبسى] بالتمر و الشوفان

النشخاص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
الهكونات:

- 2 كوب من رقائق الشوفان
- 1 ملعقة صغيرة من بودرة الهيل
- 1/2 ملعقة صغيرة من صودا الخبز
- 1/4 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/2 كوب من التمر، مقطع صغير
- 2 ملعقة كبيرة من سكر التمر (أو سكر جوز الهند)
- 3/2 كوب من حليب اللوز غير محلى
- 2 ملعقة صغيرة من خل التفاح

الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 400ف أو 200س. و يوضع ورق بارشمان أو سيليكون في صينية خبز.
2. يضاف الخل لحليب اللوز، ويترك جانباً ليتخثر.
3. يوضع الشوفان في محضر الطعام و يطحن حتى يصبح طحين خشن.
4. تضاف بودرة حب الهال، صودا الخبز، والملح ويخفق عدة مرات للمزج بينهم.
5. يضاف حوالي 3/4 من كمية التمر (ويحتفظ بالباقي للتزيين) على مراحل ونخفق عدة مرات. نحن نرغب في أن يغطي التمر بهزيح الشوفان ولكن يجب ألا يلتصق ببعضه.
6. يسكب الحليب، ثم نخفق حتى يصبح لدينا عجين.
7. نستخرج حوالي 1/4 كوب من العجين، أو أقل بقليل، لعول 8 أجزاء. يسطح قليلاً قبل أن نضيف التمر المقطع المتبقي.
8. يخبز لعدة 15 دقيقة. يترك ليبرد، ثم يقطر عليه أو يقدم مع الطحينة و شراب القيقب، أو الهربى.