

## فطيرة كوبلر بالشوفان

النشأص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min

فانيليا وتوت

المكونات الجافة:

من 1/3 الى 1/2 كوب طحين الشوفان

2 ملعقة كبيرة من رقائق الشوفان

2/1 ملعقة صغيرة من بودرة الخبز

رشة من الملح

من 2 الى 3 ملاعق كبيرة من سكر جوز الهند

المكونات السائلة:

4/1 كوب من حليب اللوز

2 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند

1 ملعقة كبيرة من شراب القيقب

4/1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا

الفاكهة:

2/1 كوب من التوت الأحمر الطازج

2/1 كوب من التوت الأسود الطازج

[كريمة الكاجو بالفانيليا](#)

الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 350ف أو 160س. ويرش طبق خبز صغير بالزيت ويترك جانباً.

2. نقوم بهرس التوت معاً في وعاء صغير ونتركه جانباً.

3. ثم نوزج المكونات الجافة معاً في وعاء صغير. وفي وعاء آخر أو كوب قياس نوزج المكونات السائلة. نسكب المكونات السائلة على الجافة ونقلب حتى تختلط. يمكنكم استخدام المزيد من الطحين إذا بدى لكم المزيج سائل بشكل زائد. يجب أن تكون كثافة المزيج مشابهة لكثافة مزيج البانكيك.

4. نسكب المزيج في طبق الخبز أو السكيبليت من ثم نسكب خليط التوت في منتصف المزيج. نتركه كما هو ولا نقوم بفردمه.

5. يخبز من 20 الى 30 دقيقة حتي يبدو منتصف المزيج مطهي وغير سائل, وتصدر الفواكه فقاقيع.

6. نتركه يبرد قليلاً ثم نستمتع بتناوله كما هو او مع القليل من الزبادي, المكسرات المقطعة, أو كريمة الكاجو بالفانيليا.

## تين بالبرتقال واللوز

### المكونات الجافة:

3/1 كوب من طحين الشوفان

2 ملعقة كبيرة من طحين اللوز

2 ملعقة كبيرة من رقائق الشوفان

2/1 ملعقة صغيرة من بودرة الخبز

رشة من الملح

2 الى 3 ملاعق كبيرة من سكر جوز الهند

### المكونات السائلة:

4/1 كوب من حليب اللوز

2 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند

1 ملعقة كبيرة من شراب القيقب

4/1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا

4/1 ملعقة صغيرة من قشر البرتقال المبشور

### الفاكهة والاضافات:

2/1 كوب من التين الطازج, مقطع شرائح

4/1 كوب من شرائح اللوز

## الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 350ف أو 160س. ونرش طبق خبز صغير بالزيت ويترك جانباً.

2. ثم نوزج المكونات الجافة معاً في وعاء صغير. وفي وعاء آخر أو كوب قياس نوزج المكونات السائلة معاً. نسكب المكونات السائلة على الجافة ونقلب حتى تختلط المكونات. يهككم استخدام المزيد من الطحين إذا بدى لكم المزيج سائل بشكل زائد يجب أن تكون كثافة المزيج مشابهة لكثافة مزيج البانكيك.

3. نسكب المزيج في طبق خبز أو سكيليت ثم نقوم بترتيب شرائح التين فوق المزيج وندهم بخرقون فيه ولكن قليلاً فقط. ثم نرش اللوز المقطع عليه.

4. نخبز من حوالي 20 الى 30 دقيقة حتى يصبح منتصف المزيج مطهي وغير سائل.

5. نتركها تبرد قليلاً ثم نستمتع بتناولها كما هي أو عليها عسل لهذاق حلو أكثر.

## موز مع الشوفان والقرفة وتوبيج السترويزل

المكونات الجافة:

من 1/3 الى 1/2 كوب من طحين الشوفان

2 ملعقة كبيرة من رقائق الشوفان

2/1 ملعقة صغيرة من بودرة الخبز

رشة ملح

2 الى 3 ملاعق كبيرة من سكر جوز الهند

المكونات السائلة:

1/4 كوب من حليب اللوز

2 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند

4/1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا

4/1 ملعقة صغيرة من بودرة القرفة

الفاكهة والاضافات:

2/1 ثمرة موز كبيرة, مقطعة شرائح

2 ملعقة كبيرة من سكر جوز الهند

3 ملاعق كبيرة من رقائق الشوفان

8/1 ملعقة صغيرة من القرفة

1 ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند

2 ملعقة كبيرة جوز مقطع

للتقديم:

أيس كريم فانيليا

صلصة الكراميل

## الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 350ف أو 160س. ونرش طبق خبز صغير بالزيت ويترك جانباً.
2. نخلط مكونات التريين معاً واعداد الموز في وعاء صغير ونتركهم جانباً.
3. ثم نهرج المكونات الجافة معاً في وعاء صغير. وفي وعاء آخر أو كوب قياس نهرج المكونات السائلة معاً. نسكب المكونات السائلة على الجافة ونقلب حتى تختلط المكونات. يهكمر استخدام المزيد من الطحين إذا بدى لكم المزيج سائل بشكل زائد يجب أن تكون كثافة المزيج مشابهة لكثافة المزيج البانكيك.
4. نسكب المزيج في طبق الخبز أو السكليت ثم نرتب شرائح الموز عليه ونرش الفتات.
5. نخبز من حوالي 20 الى 30 دقيقة حتى يصبح منتصف المزيج طهي وغير سائل.
6. نتركها تبرد قليلاً ثم نستمتع بتناولها كما هي أو عليها القليل من ايس كريم الفانيليا وصلصة الكراميل.