

براونيز الطحينية الصحية وبذور الشيا كبديل للبيض

النشخص : 16

الوقت الكلي: 30 min

وقت التحضير: 10 min

وقت الطبخ: 20 min
الهكونات:

250 جرام 70% شوكولاتة داكنة, مقطعة

4/1 كوب (60مل) زيت جوز الهند

2/1 كوب (120مل) طحينية

2/1 كوب (70 جرام) سكر جوز الهند

4/1 كوب شراب القيقب

1 ملعقة صغيرة مستخلص فانيليا

5 ملاعق كبيرة بيض الشيا (انظروا للمقدمة)

4/3 كوب (78 جرام) طحين الحمص, محمص (انظروا للمقدمة)

2 ملعقة كبيرة بودرة كاكاو غير محلاة

1 ملعقة كبيرة أروروت أو نشا الذرة

2/1 ملعقة صغيرة صودا الخبز

4/1 ملعقة صغيرة ملح

كراهيل الطحينية السريع:

4/1 كوب طحينية

2 ملعقة كبيرة دبس التمر

8/1 ملعقة صغيرة ملح

الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقا على درجة حرارة 350ف أو 160س. وتجهز صينية خبز مربعة بحجم 20سم بورق بارشمان ونضعها على صينية خبز الفرن. نتركها جانبا.
2. نذيب الشوكولاتة مع زيت جوز الهند في حمام مائي أو الهايكروويف. حالها تذاب الشوكولاتة نضيف الطحينية, سكر جوز الهند, شراب القيقب, والفانيليا. نهزج لتختلط الهكونات. ثم نضيف بيض الشيا ونخلط جيدا.
3. وفي وعاء متوسط الحجم نخلط طحين الحمص, بودرة الكاكاو, الأروروت اذا كنا سنستخدمه, صودا الخبز, والملح معا. نضيف الهزيج السائل للهكونات ونخلط حتى لا يصبح الطحين ظاهرا.
4. ننقل الهزيج الكثيف الى الصينية المهجزة ونشره بتساوي. يخبز من 15 الى 17 دقيقة, فقط حتى يبدو الأعلى جاف وجاهز.
5. وبينما تبرد البراونيز, نهزج هكونات الكراهيل معا.
6. وحالها تبرد البراونيز ونقطعها الى 16 مربع, ونقدمها مرشوش عليها كراهيل الطحينية.

ملاحظات:

نخزن الكمية المتبقية في وعاء محكم الغلق في الثلاجة حتى 5 ايام.