

## هفنز الفطور النباتية الصحية

النشأخص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min  
تكفي لعمل 12 هفنز

المكونات:

الهفن:

- 1 ملعقة كبيرة من بذور الكتان
- 4/1 كوب من الماء
- 1 كوب من حليب اللوز
- 1 ملعقة كبيرة من خل التفاح
- 1 كوب من طحين السبليت أو القمح الكامل
- 2/1 كوب من شوفان سريع التحضير
- 2/1 كوب من رقائق الشوفان
- 2 ملعقة صغيرة من بودرة الخبز
- 2/1 ملعقة صغيرة من صودا الخبز
- 4/1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة
- 3/1 كوب من العسل أو شراب القيقب
- 3/1 كوب من سكر جوز الهند أو السكر البني
- 2/1 كوب من صلصة التفاح
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيليا
- 2/1 كوب من زيت جوز الهند
- 2/1 كوب من التفاح المهشور
- 2/1 كوب من الجزر المهشور
- 2/1 كوب من البيكان الني، مقطع قطع صغيرة
- 2/1 كوب من جوز الهند الغير محلى المقطع شرائح

كراهمل توبنج:

- 2/1 كوب من طحين السبليت او طحين القمح الكامل
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة
- 3 ملاعق كبيرة من سكر جوز الهند او السكر البني
- 1/2 كوب من رقائق الشوفان
- 1/4 كوب من زيت جوز الهند (استخدموا نكهة الزبدة إذا كانت متوفرة لديكم)
- 1 ملعقة كبيرة من العسل
- 1/4 كوب من بذور اليقطين

الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 400ف. نجهز 12 كوب هفن بورق الخبز الخاص بها. نضع أكواب الهفن على صينية الخبز.
2. نطحن بذور الكتان جيداً لتتحول الى بودرة، ثم نضيف الماء و نخفق جيداً. نتركها جانباً لتصبح سميكة. سيعمل هذا الهزيج على أنه البيض في وصفة الهفن.
3. نهرج حليب اللوز مع خل التفاح و نتركه جانباً حتى يتخثر □ هذا بديل لهخيش اللبن وسيساعد على أن ترتفع الهفنز أكثر.
4. نجهز التوبنج من خلال فرك الطحين، السكر، وزيت جوز الهند معاً حتى يصبحون مثل الفتات. ثم نهرج معهم الشوفان ويليه العسل وبذور اليقطين. نترك الهزيج جانباً.
5. في وعاء كبير نقلب الطحين، الشوفان، بودرة الخبز، صودا الخبز، القرفة، والملح معاً ثم نتركهم جانباً.
6. وفي وعاء كبير آخر نخفق بيض بذور الكتان مع حليب اللوز. ثم نضيف الزيت، السكر، العسل، صلصة التفاح، والفانيليا. نخفق لنهرج المكونات معاً. ثم نضيف التفاح و الجزر.

---

7. نضع الهكونات السائلة على الهكونات الجافة و نقلب مع إضافة البيكان و جوز الهند في آخر عدة تقليبات.

8. يقسم الهزيح بتساوي على أوراق خبز الهفن، و يزين بتساوي باستخدام توبنج الشوفان.

9. نضع الصينية في الفرن ونخبز لمدة 10 دقائق. ثم نخفض الحرارة الى 350ف و نخبز هن 20-15 دقيقة أخرى أو حتى يتم عمل اختبار الهفن أو إذا عادت الهفن لشكلها الطبيعي بعد لمسها بطرف الأصبع.