

بوب تارتس صحية نباتية خالية من الغلوتين بثلاث طرق!

النشخاص : 4

الوقت الكلي: 65 min

وقت التحضير: 50 min

وقت الطبخ: 15 min

المكونات :

عجينة فطائر نباتية خالية من الغلوتين
4/3 كوب (70 جرام) طحين شوفان خالي من الغلوتين
4/1 كوب (40 جرام) طحين الدخن أو الحنطة السوداء
4/1 كوب (30 جرام) أروروت أو نشا
2 ملعقة كبيرة (.. جرام) بيض الشيا (بارد)
2/1 ملعقة صغيرة ملح بحر ناعم
2/1 كوب مهتلى (15 جرام) زيت جوز هند, بارد ومقطع
2 ملعقة كبيرة (30 مل) شراب القيقب
1 2 ملعقة كبيرة ماء مثلج (نضيف وكعبات ثلج للماء ثم نقوم بالقياس حسب الحاجة)
1 ملعقة صغيرة خل تفاح او عصير ليمون
حليب خالي من منتجات الألبان او بيضة مخفوقة

اختيارات للحشو:

مربي بفواكه كاملة
نوتيللا منزلية أو كريمة الشوكولاتة والبندق الخالية من منتجات الألبان الجاهزة
كراميل الطحينة والتهر
كراميل الطحينة والتهر
4/1 كوب (60 جرام) معجون التهر أو التهر الطري
2 ملعقة كبيرة طحينة
2/1 1 1 ملعقة كبيرة شراب القيقب
1 1 1 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند
8/1 1 1 ملعقة صغيرة ملح
1 1 1 ملعقة كبيرة ماء حسب الاحتياج

التزيين:

السكر المرشوش لتارت المربي + والقليل من زبدة الفول السوداني
الشوكولاتة الداكنة المذابة من أجل تارت النوتيللا
سهمس لتارت كاراميل التهر

الخطوات:

1. نضع طحين الشوفان, الدخن, الحنطة السوداء, الأروروت, والملح في محضر الطعام. نخفق عدة مرات لتهترج المكونات.
2. نقطع زيت جوز الهند إلى كتلاً إذا لم يكن مقطع, ونضيفه إلى محضر الطعام. نخفق حوالي 10 مرات حتى يتكسر زيت جوز الهند إلى قطع صغيرة ليست أكبر من حبة البازلاء.
3. والآن نضيف جل الشيا, شراب القيقب, وفقط ملعقة واحدة كبيرة من الماء المثلج ونخفق عدة مرات فقط حتى يتناسك الخليط (سيحتفظ بشكله عند تشكيله بأيدينا). ويهونكم إضافة القليل من الماء إذا احتاج التهر.
4. ننقل المزيج إلى وعاء ونقسمه إلى نصفين متساويين. نغلف كل نصف بغطاء بلاستيك, ونصنع منه شكل مستطيل, ونحفظه في الثلاجة لمدة 30 إلى 40 دقيقة. إذا تم تركه في الثلاجة لوقت أكثر من ذلك قد يحتاج لتركة في الخارج 5 دقائق قبل لفه. يمكن عمل هذا العجين مسبقاً وتركه في الثلاجة لمدة 3 أيام قبل لفه.
5. إذا كنا سنستخدم كراميل الطحينة نقوم بعمله أثناء وجود العجين في الثلاجة. ننقع التهر في القليل من الماء الساخن ليصبح طري (أو نستخدم معجون التهر). ثم نصفيه ونضعه في محضر الطعام مع باقي المكونات ما عدا الماء. نخفق حتى يصبح المزيج أملس, مع إضافة القليل من الماء للوصول إلى كثافة الكراميل.
6. نأخذ نصف كمية العجين من الثلاجة ونضعها على ورقة بارشمان, ونغطي العجين بالغلاف البلاستيك الذي كان عليه. نغرد العجين على شكل مستطيل بأفضل شكل, 24 سم في 18 سم, وبكثافة أقل من 0.5 سم, مع تشذيب الأطراف إذا لزم الأمر. ومع مواجهة الجزء الطويل لنا نقطع العجين نصفين أفقياً, ثم إلى ثلثين عمودياً. سيصبح النن لدينا 6 مربعات, حوالي 8 سم لكل مربع. ننقل العجين مرة أخرى إلى الثلاجة للحفاظ عليه بارد, ونكرر نفس العملية مع النصف الآخر من العجين.
7. والآن أصبح لدينا 12 مربع, نضع تقريباً 1 ملعقة كبيرة من الحشو المختار على 6 مربعات, وننشر الحشو حتى يتبقى 1 سم من الأطراف. ثم نضع المربعات

-
- الأخرى المتبقية للغلق على الحشو، مع الضغط على الأطراف بشوكة صغيرة. نقوم بعمل القليل من الثقوب الصغيرة أعلى المربع ليخرج البخار لاحقاً عند الخبز.
8. نضع التارت على صينية خبز مجهزة بورق بارشمان وفي الفريزر. حالها يصبح مثلج تماماً، ننقله الى وعاء محكم الغلق.
9. وفي هذه المرحلة يهكندر وضع عجين المعهول في الثلجة ملفوف في غطاء بلاستيك او ورق بارشمان ليخبز وهو طازج خلال الـ 3 ايام المقبلة، أو يتم وضعه في الفريزر لهدنة شهر.
10. عندها نصبح جاهزين لخبز التارت نسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 350ف أو 160س. نجهز صينية خبز بورق بارشمان ونضع عليها التارت. نمسح أعلى التارت بفرشاة بها حليب أو بيض مخفوق ونرش سكر أو اختياركم من مكونات التزيين. نخبز حوالي 15 دقيقة حتى يصبح التارت ذهبي. نترك التارت يبرد على رف التبريد. إذا قهتم بتناولها سريعاً سننهار. كلها تركتم التارت يبرد سيتناسك العجين ويتحول الى كثافة مقرمشة. ولكن لا تنتظروا طويلاً.
11. يتم الاحتفاظ بالتارت في وعاء محكم الغلق حتى 3 أيام (انظروا للملاحظة بالأسفل).
-

ملاحظات:

من الأفضل خبز ما ترغبون في تناوله هذا اليوم والاحتفاظ بالمتبقي في الثلجة أو الفريزر. التارت يكون مقرمش أكثر عند الاستمتاع بتناوله في نفس اليوم.