

كَب كِيك شاي الأيرل غري والتين النباتية

النشأص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
يكفي لعمل 12 كَب كِيك

المكونات:

- 180مل من حليب اللوز
- 4 ملاعق صغيرة من شاي الأيرل غري
- 1 كوب من طحين اللوز
- 1 ½ كوب من طحين السبليت (أو القمح الكامل)
- 2 ملعقة صغيرة من بودرة الخبز
- ½ ملعقة صغيرة من صودا الخبز
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- 90مل من زيت الزيتون
- 180مل من العسل أو شراب القيقب
- 2 ملعقة صغيرة من خل التفاح
- 2 ملعقة صغيرة من قشر البرتقال المبشور
- 4-5 حبات تين طازجة، مقطعة الى شرائح رفيعة
- رقائق اللوز

الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 350ف أو 160س. ونجهز صينية خبز كبيك ب 12 ورقة خبز الكَب كِيك.
2. نسخن حليب اللوز قليلاً فقط حتى نثقف أوراق الشاي. و نتركه جانباً فقط حتى يتشرب حليب اللوز نكهة الأيرل غري.
3. في وعاء متوسط نقلب هماً الطحين، بودرة الخبز، صودا الخبز، والملح. ونتركهم جانباً.
4. وفي وعاء آخر او كوب قياس كبير نمزج زيت الزيتون، العسل، خل التفاح، و بشر البرتقال. ثم نصفي حليب اللوز من أوراق الشاي، و نضيفه الى المكونات السائلة. و نخفق ليتمزجوا.
5. نسكب المزيج السائل على المزيج الجاف، ونقلب فقط حتى تتجانس المكونات.
6. نوزع مزيج الكَب كِيك بتساوي على أوراق خبز الكَب كِيك. ثم نضيف شريحة من التين في الوسط، و نرش القليل من شرائح اللوز على الأطراف.
7. نضع صينية الخبز على صينية الخبز الداخلية للفرن (للتأكد من أن المزيج سيخبز بتساوي) و نخبز من 20 الى 25 دقيقة حتى ترتد الكَب كِيك الى أعلى عند لمسها بخفة.
8. تترك لتبرد على رف التبريد. ونستمتع بتناولها مع كوب من شاي الأيرل غري (أم تعتقدون أني تناولتها؟) ويوكن تخزين أي بواقي في وعاء محكم الغلق في الثلاجة لعدة بين 3 أو 4 أيام.