بانكيكس السبلت النباتية

وقت الطبخ: 0 min وقت التحضير: 0 min الوقت الكلي: 0 min الأشخاص : 2-3

المكونات:

- 2/1 كوب من حليب جوز الهند كامل الدسم
- 4/1 1/2 كوب من الماء
- 1 ملعقة صغيرة من خل التفاح
- 1 كوب من طحين السبلت
- 1 ملعقة كبيرة من بودرة الخبز
- 1 ملعقة كبيرة من السكر
- 8/1 ملعقة صغيرة من الملح
- 4/1 كوب من صلصة التفاح (انظروا للملاحظات)
- 1 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند، مذاب

للتقديم:

شراب القيقب، كومبوت التوت، مربى التوت والشيا، المكسرات المقطعة، رقائق الشوكولاتة، الموز المقطع إلى شرائح، والتوت الطازج.

الخطوات:

1. في وعاء صغير أو كوب قياس زجاجي، نمزج حليب جوز الهند مع 1/4 كوب من الماء. نضيف خل التفاح ونترك المزيج ليتخثر.
2. في وعاء متوسط الحجم نمزج الطحين، بودرة الخبز، السكر، والملح معاً.
3. عندما يتخثر حليب جوز الهند، نضيف صلصة التفاح والزيت ونمزج لتختلط المكونات.
4. نسكب مزيج الحليب على المكونات الجافة ونقلب فقط حتى تختلط المكونات، ونبقي المزيج متكتل قليلاً. إذا شعرتم بأن المزيج كثيفاً جداً يمكنكم إضافة 1/4 كوب إضافي من الماء.
5. نترك المزيج جانباً لحوالي 5 دقائق بينما تسخن المقلاة.
6. ندهن المقلاة بالقليل من زيت جوز الهند، ثم نستخدم 1/4 كوب لعمل بانكيك بحجم متوسط. حالما يصبح الجزء السفلي بني اللون وتتكون فقاعات على السطح، نقلب البانكيك للطهي على الناحية الأخرى.
7. يفضل تقديمها فوراً عندما تجهز مع االإضافات المرغوب فيها. ويمكنكم أيضاً تبريدها وحفظها في الثلاجة، ثم تدفئتها في الفرن أو المحمصة للاستمتاع بها في اليوم المقبل.

ملاحظات :

- يمكنكم استخدام أي نوع أخر من الحليب الخالي من منتجات الألبان أو حليب جوز الهند المعلب، وبما أن هذا النوع أخف من المعلب، ستستخدمون الكمية كلها حليب بدون إضافة الماء؛ ولذلك مع الوصفة في الأسفل ستصبح الكمية من 3/4 الي 1 كوب.
- يمكنكم أيضاً استخدام طحين القمح الكامل بدلاً من السبلت. أو جزء من طحين القمح الكامل والجزء الأخر سبلت. ويمكنكم أيضاً تجربة طحين خالي من الغلوتين، ولكنني لست واثقة من النتيجة.
- للقيام بعمل صلصة التفاح يمكنكم ببساطة تقشير وتقطيع تفاحتين ووضعهم في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الماء، نتركهم على نار هادئة حتى يصبح المزيج لين. ونخفق المزيج حتى يصبح أملس. يجب أن ندعه يبرد قبل تخزينه في الثلاجة ويبقى صالحاً حتى 5 أيام. كيفية عمل هذه الصلصة موضحة في فيديو المفنز (باللغة العربية فقط). تعمل صلصة التفاح كبديل للبيض في الوصفات المبنية على النباتات فقط، وأيضا تضيف مذاق حلو ورطوبة. يمكنكم عمل كمية واستخدامها في عمل هذه البارز بالإضافة إلى مورنينج جلوري كوكيز ،مفنز الفطور النباتية الصحية ،مفن البطاطا الحلوة. ومثالية أيضاً لاستخدامها في البانكيك والوافل.