

بانكيس السبلت النباتية

النشأص : 2-3

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min

الهكونات:

- 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، [كوهيوت التوت](#)، مربى التوت والشيا، الهكسرات المقطعة، رقائق الشوكولاتة، الموز المقطع إلى شرائح، والتوت الطازج.

الخطوات:

1. في وعاء صغير أو كوب قياس زجاجي، نهرج حليب جوز الهند مع 1/4 كوب من الماء. نضيف خل التفاح ونترك المزيج ليتخثر.
2. في وعاء متوسط الحجم نهرج الطحين، بودرة الخبز، السكر، والملح معاً.
3. عندها يتخثر حليب جوز الهند، نضيف صلصة التفاح والزيت ونهرج لتختلط الهكونات.
4. نسكب مزيج الحليب على الهكونات الجافة ونقلب فقط حتى تختلط الهكونات، ونبقي المزيج متكثراً قليلاً. إذا شعرتم بأن المزيج كثيفاً جداً يهونكم 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 لعول بانكيس بحجم متوسط. حالها يصبح الجزء السفلي بني اللون وتتكون فقاعات على السطح، نقلب البانكيس للطهي على الناحية الأخرى.
7. يفضل تقديمها فوراً عندها تجهز مع الإضافات المرغوب فيها. ويهونكم أيضاً تبريدها وحفظها في الثلاجة، ثم تدفئتها في الفرن أو الموصصة للاستمتاع بها في اليوم المقبل.

ملاحظات:

- يهونكم استخدام أي نوع آخر من الحليب الخالي من منتجات الألبان أو حليب جوز الهند المهلب، وبها أن هذا النوع أخف من المهلب، ستستخدمون الكمية كلها حليب بدون إضافة الماء؛ ولذلك مع الوصفة في النسفل ستصبح الكمية من 3/4 الي 1 كوب.
- يهونكم أيضاً استخدام طحين القمح الكامل بدلاً من السبلت. أو جزء من طحين القمح الكامل والجزء الآخر سبلت. ويهونكم أيضاً تجربة طحين خالي من الغلوتين، ولكنني لست واثقة من النتيجة.
- للقيام بعول صلصة التفاح يهونكم ببساطة تقشير وتقطيع تفاحتين ووضعهم في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الماء، نتركهم على نار هادئة حتى يصبح المزيج لين. ونخفق المزيج حتى يصبح أهلس. يجب أن نعهه يبرد قبل تخزينه في الثلاجة ويبقى صالحاً حتى 5 أيام. كيفية عول هذه الصلصة موضحة في [فيديو المهنز](#) (باللغة العربية فقط). تعول صلصة التفاح كبديل للبيض في الوصفات الهبنية على النباتات فقط، وأيضاً تضيف مذاق حلو ورطوبة. يهونكم عول كمية واستخدامها في عول هذم البارز بالإضافة إلى [هورنينج جلوري كوكيز](#)، [هفنز الفطور النباتية الصحية](#)، [هفن البطاطا الحلوة](#)، ومثالية أيضاً لاستخدامها في البانكيس والوافل.