



حلويات بدون قثب

**هل هناك في
الحقيقة ما يسمى
بتحلية طحينة،
وفي نفس الوقت
مذاقها لذيق؟**

كنت أريد معرفة ما إن كان من الممكن - كما يقول المثل الغربي - أن أحظى بالكيكة (فيما معناه أن آخذ كل شيء) وأتناولها حرفياً في نفس الوقت.

ولذلك قمت باختبارات لعمل تحليات صحية؛ لأسباب صحية، وبسبب رغبتي الدائمة في الحلويات! ويجب أن أعترف أنها عادة (أحياناً مرتين) يومية. ولذلك ابتكار تحليات صحية ومغذية أكثر كان أمراً ضرورياً لأكون سعيدة، وحتى لا أشعر بأنني محرومة من أي شيء أو أشعر بالذنب. واتضح أنه على مدار ٨ سنوات من كوارث المطبخ البسيطة، وجدت طريقة لإشباع رغبتي المستمرة في تناول الحلويات والمحافظة على صحتي.

وبما أنني وجدت أنه من الممكن أن أستمتع بتناول حلويات لذيذة وأشعر بالسعادة بعدها، أردت أن أشارككم النتائج حتى لا تشعروا بالذنب ولكن تشعروا بالسعادة عند تناول الحلويات.



حلويات خالية من الذنب أطعمة أم حقيقة؟

هذا الكتاب الإلكتروني هو دليل لكيفية تحويل أي تحلية لذيذة إلى صحية خطوة بخطوة. لا يهم إذا كنتم قد بدأت الخبز مؤخراً أو أشباه منال العالم، لأن هناك وصفة لكل شخص ونوع. الوصفات أيضاً مثالية لمن منكم لديه حساسية من منتجات الألبان، القمح، الغلوتين، أو البيض، لأنني أشرح كيفية استبدالهم

في تحلياتكم المفضلة. وهناك أيضاً قسم للمُحليات الطبيعية وكيفية دمجها مع الخبز. وأخيراً، ستجدون ٥ من أشهر الوصفات من

ilove-crumbs.com

(وستجدون أكثر على المدونة)، وه وصفات جديدة، لتقوموا بالتجارب.

بيان قصير قبل الخوض في الدليل.
نتائج بحثي قادتني لاستنتاج أن مبدأ "التحلية الصحية"
يختلف من شخص لآخر.

أما بالنسبة لي، فهو يعتمد على ثلاثة عوامل:

- ما تعتبرونه صحي
- كمية الحلويات التي تتناولونها يومياً
- نظامكم الغذائي الحالي ونمط حياتكم

باختصار، إذا كنتم تتناولون فراييتشينو بالحجم الكبير مع إضافة كراميل ودونات شوكولاتة على الفطور كل يوم...فالتحول لتناول الجرانولا المنزلية مع لاتييه حليب اللوز سيكون تقدم هائل بالنسبة لكم. ولكن إذا كنتم تتناولون أطعمة صحية جداً وتمارسون الرياضة يومياً قوموا بمكافأة أنفسكم بتحلية شهية من كرمز واستمتعوا بكل قضة! ما زلت أعشق التحليات التي نقدمها وأكافئ نفسي بها بين كل حين وآخر دون الشعور بالذنب (فأنا من قمت بتأسيس كرمز مهما كان!)



"ما زلت أحب
ما نصنع من الحلويات
وادلل نفسي بها
دون الشعور بالذنب
من وقت إلى آخر"

"فأنا مؤسسة كرمز بعد
كل شيء"

انا لست طبيبة أو أخصائية تغذية... أنا فقط أشارك آرائي
وتجاربي معكم هنا. يجب أن تنتبهوا جيداً لجسمكم وما يناسبكم.
من الممكن أن تكتشفوا أنه من خلال تناول تحليات فيها عناصر
غذائية أكثر ستفضلون تناول كمية أقل. تناول الطعام متعة،
والأطعمة الحلوة إحدى أسباب السعادة في الحياة. وجزء من
كونكم أصحاء هو أن تكونوا سعداء... ولذلك إذا كانت تجلب لكم
الحلويات السعادة... فقوموا بتناولها.

إذا كانت لديكم أسئلة
أُسئله رجاءً قوموا بالتواصل معي على

البريد الإلكتروني

arwa@ilove-crumbs.com

أو قوموا بمشاركة الابتكارات معي على

سناپ تشات

ilovecrumbs

أو انستاجرام

@ilovecrumbs

المصنويات

استبدال الطحين المكرر

استبدال الألبان أسهل مما تظن!

دليل الخبز الخالي من الغلوتين

كل شيء عن المحليات الطبيعية

الدهون: صديق أم عدو؟

الوصفات

استبدال الطحين المكرر



يحتوي الطحين الأبيض المكرر على نسبة فيتامينات طبيعية ومعادن منخفضة جداً، وذلك بسبب تجريده من هذه الأشياء. وقد يؤدي ذلك إلى نفس المخاطر الصحية الناتجة عن تناول السكر المكرر بشكل مبالغ فيه. الخبر السار هو أنه من الممكن العثور على اختيارات أخرى أفضل لكم من الطحين الأبيض، ويمكننا استبداله بها في أي وصفة تستدعي استخدامه.

أول وأسهل خطوة لخلق تحلية مغذية أكثر بدون التغيير في الكيمياء المتعلقة بالخبز هي استبدال الطحين الأبيض المكرر باختيار آخر أفضل لكم مثل طحين الحبوب الكاملة. سأتعمق أكثر في موضوع الخبز بدون غلوتين لاحقاً في فصل آخر، وهو أمر معقد أكثر بقليل.

وكما هو الحال مع باقي أقسام هذا الكتاب، الحلوى التي ستقومون بصنعها ستملي عليكم أفضل مكون بديل تستخدمونه للوصول إلى الكثافة والنكهة المرغوب بها.

القليل من الملاحظات العامة عن الخبز باستخدام طحين الحبوب الكاملة:

يميل طحين الحبوب الكاملة بأنواعه لامتصاص السوائل أكثر ...

ويمكنه زيادة مدة الخبز بشكل طفيف. ويمكن إعادة الرطوبة للوصفة من خلال استبدال القليل من نسبة السكر المستخدمة بمُحلي سائل. وهذه بالتأكيد ميزة لمن يخبز بالفطرة ويفضل استخدام محليات مثل العسل، شراب القيقب، وشراب التمر. وسنناقش المحليات الطبيعية في الفصل القادم.

يميل طحين الحبوب الكاملة بأنواعه لكونه أكثر من الطحين العادي...

مما يجعله أفضل خيار عند البحث عن نكهة مغذية مثل مافنز مورنينج جلوري. ولكنه ليس أفضل خيار لعمل الكيك والحلويات ذات الفتات مثل كيكه الفانيليا الإسفنجية أو الشيفون. كقاعدة أساسية، كلما كانت الكيكة أخف وبها هواء أكثر، كلما كان من الأفضل الالتزام باستخدام طحين متعدد الاستخدامات غير المبيض.

لكل كوب من طحين الحبوب الكاملة ...

الذي تستبدلونه بطحين متعدد الاستخدامات تقومون بأخذ ملعقة كبيرة منه وتضعون نفس الكمية نبات الأروروت أو نشا لتخفيف الطحين قليلاً.

كبدائية، قوموا باستبدال بعض من نسبة الطحين الأبيض ...

المستخدمة في أي وصفة بأي من الخيارات التالية، ثم زيادة النسبة بالتدرج في كل مرة تقومون بعمل الوصفة. ويمكنكم أيضاً استبدال حوالي ثلث نسبة الطحين باختيار آخر خالي من الغلوتين دون أن يؤثر ذلك على الوصفة بشكل كبير.

والآن بعد أخذ هذه الملاحظات في الاعتبار، ها هي بعض من أنواع الطحين البديلة المفضلة لدي التي تستطيعون البدء في ممارسة التجارب بها.

القمح الكامل

هناك تشكيلة متوفرة من أنواع طحين القمح الكامل وتختلف الأنواع بناء على: أين ومتى تم زرع المحصول، لون القمح، وكيف تم حصاده ومعالجته. ولتبسيط الأمر عليكم، طحين القمح الكامل المخصص للمعجنات بديل جيد للطحين متعدد الاستخدامات في معظم الوصفات. إذا لم تتمكنوا من العثور على طحين القمح الكامل للمعجنات، يمكنكم مزج طحين القمح الكامل بطحين متعدد الاستخدامات، أو استخدامه كله ولكن ضعوا في اعتباركم بأن النتيجة ستكون أكثر كثافة بقليل. حاولوا القيام بعمل خبز الماربل بالموز النباتي هذا.



السبليت

يقرب كثيراً للقمح، وعلى الرغم من أنه يحتوي على الغلوتين، يستطيع العديد من الأشخاص الذين لديهم حساسية من الغلوتين تحمّله بطريقة أسهل من القمح. والسبليت أيضاً به نسبة بروتين عالية بشكل نسبي وعادة يهضم بسهولة. وهو طحين رائع للخبز، وبما أنه يمتص السوائل أكثر من طحين القمح الكامل فهو مثالي للوصفات التي تستدعي استخدام محليات طبيعية سائلة مثل العسل وشراب القيقب. جربوا القيام بعمل هذه المافنز بالكينوا والجزر للاستمتاع بتناولها على الفطور.



الجودار

أنا أحب استخدامه عندما أقوم بعمل الخبز المالح أكثر من التحلية؛ بما أنه له نكهة قوية إلى حد ما ولون قاتم. إذا قمت باستخدامه مع التحليات عادة ما أقوم بمزجه مع طحين آخر له مذاق محايد مثل القمح، السبليت، أو الشوفان. أستخدمه فقط في عمل الخبز السريع مثل خبز الموز أو مافنز اليقطين. العديد من الأشخاص الذين لا يتحملون تناول الغلوتين يتجاوبون بشكل إيجابي مع طحين الراي بما أنه يحتوي على نسبة غلوتين منخفضة.



طحين الشوفان

طحين المبتدئين رائع لاستخدامه عند البدء في عمل التجارب. يمكنكم عمل طحين الشوفان في المنزل من خلال طحن الشوفان في محضر طعام أو خلاط. جربوا القيام بعمل بانكيس الشوكولاتة هذه لتروا كيف أن استخدام طحين الشوفان سهل جداً ويعطي نتائج مذهلة. سأحدث عن طحين الشوفان مرة أخرى في الفصل المتعلق بالمكونات الخالية من الغلوتين.



استبدال الألبان أسهل مما تظن!



تخيلوا أنكم علمتم مؤخراً بأن طفلكم لديه حساسية تجاه منتجات الألبان ولقد اقترب عيد ميلاده... أو علمتم أنكم إذا أردتم الحصول على البشرة التي تحلمون بها، صافية ووردية، يجب أن تتوقفوا عن تناول منتجات الألبان إلى الأبد... انتظروا لا تفرعوا! الأمر أسهل مما تتخيلون..!

زادت نسبة توفر وتنوع المنتجات الخالية من الألبان مع وجود العديد من الأشخاص الذين لا يحتملون اللاكتوز، أو لديهم حساسية من منتجات الألبان، أو ببساطة يفضلون اتباع نظام غذائي مبني على تناول النباتات فقط. وفي هذا الفصل سأشارككم كيف تستطيعون استخدام هذه المنتجات بأفضل شكل للوصول إلى أحسن كثافة، ونكهة، ورضا، وهي أشياء نربطها عادةً بوجود منتجات الألبان في التحليات.

عندما تبدؤون في البحث عن وصفة لتحولونها إلى وصفة خالية من الألبان يجب أن تأخذوا في الاعتبار خصائص الوصفة الأساسية - هل كثافتها خفيفة أم ثقيلة، غنية أم ملساء؟ هل مذاقها حلو أم حمضي إلى حد ما؟ هل لونها أبيض أم كريمي؟ - حالما يصبح لديكم إجابات على هذه الأسئلة ستقررون بسهولة أفضل البدائل الخالية من منتجات الألبان التي يمكنكم استخدامها.

العديد من بدائل الألبان متوفرة بسهولة في معظم المتاجر، والعديد منهم يمكنكم عمله في المنزل، مثل حليب اللوز وحليب الشوفان. عامةً عند شراء الحليب الجاهز، أنا أنصح بشراء الحليب غير المحلى وبدون نكهة؛ لأنكم بهذه الطريقة تستطيعون التحكم في نسبة الحلاوة والنكهة. وأيضاً أنصحكم بشراء الحليب العضوي كلما توفر لديكم؛ لتجنب أي إضافات مضرّة أو مواد كيميائية. ومن ناحية الأجهزة المستخدمة، بالنسبة لبعض أنواع الحليب مثل حليب الكاجو أو الماكاديميا ستحتاجون فقط لخلاط عالي السرعة.

أما بالنسبة لأنواع أخرى مثل حليب اللوز أو الشوفان ستحتاجون لخلاط، وقماشة عمل الجبنة أو حقيبة عمل الحليب لتصفية الحليب. أما بالنسبة لحليب الصويا فستحتاجون لجهاز عمل حليب الصويا، ويمكنكم استخدامه أيضاً في عمل حليب المكسرات وحليب البذور.

كل نوع حليب خالي من الألبان يعمل بشكل مختلف عن الآخر مع المخبوزات من حيث النكهة والكثافة. ومن الأفضل الاحتفاظ بأكثر من نوع واحد من الحليب الخالي من الألبان في مطبخكم للحصول على أفضل النتائج. قمت بوضع لائحة لكم بالأسفل لبدائل الحليب المتوفرة والأكثر شيوعاً مع القليل من النصائح المفيدة لأفضل طرق لاستخدامهم في الخبز.



حليب الصويا

به نسبة بروتين عالية، ويحتوي على كل الأحماض الأمينية الأساسية. كثافته أقرب ما يكون لكثافة حليب البقر وله مذاق محايد. يفضل استخدامه في الوصفات التي تتطلب استخدام الحليب الكامل. ثابت عند التعرض لدرجات حرارة عالية، ويفضل استخدامه في الخبز العام، بالإضافة إلى عمل حلويات البودينج والكاسترد. قوموا بشراء النوع غير المعدل وراثياً كلما تمكنتم.



حليب اللوز

يحتوي على نسبة عالية من المنغنيز وفيتامين (ب) لإنتاج الطاقة، فيتامين (هـ) لتقوية الأنسجة، الألياف لتخفيض نسبة الكوليسترول وتسهيل الهضم، والكالسيوم لصحة العظام والقلب. كثافته تميل للخفة عند شراءه من المتجر. أما المصنوع في المنزل يمكن عمله من خفيف إلى كريمي من خلال تعديل نسبة المكسرات إلى الماء المستخدمة. له مذاق محايد، يميل إلى المكسرات قليلاً. يفضل استخدامه في الوصفات التي تتطلب استخدام الحليب الكامل. يجب تجنب غليانه (مثلاً عند عمل الكاسترد أو البودينج) لأنه سينفصل. يفضل عمله في المنزل للتحكم في كثافته، وسيكون مليء بالعناصر الغذائية أكثر، واللبن المتبقي من عمله يمكن استخدامه في عمل طحين اللوز. ولكن المحضر في المنزل لن يصمد لأكثر من ٣ أيام في الثلاجة.

حليب الكاجو

يحتوي على نسبة مغنيسيوم عالية لراحة العضلات وإنتاج الهرمونات، ودهون مفيدة لصحة القلب. كثافته أقرب للكريمة وله مذاق حلو قليلاً. المحضر في المنزل يمكنه أن يكون كريمي جداً عند تخفيض نسبة الماء للمكسرات المستخدمة. يعتبر أحد أسهل أنواع الحليب التي تحضر في المنزل. يمكن استبدال حليب البقر به في التحليات، والكريمة في الأيس كريم والبودينج. أبدووا بعمل بودينج الكاجو والفانيليا، ثم قوموا بتجارب على الكثافة لعمله أخف حتى يمكنكم استخدامه كصلصة أو أكثر سمكاً لعمل بودينج أو تشيزكيك.

حليب البذور

مثلا حليب القنب وبذور اليقطين. البذور عامة تحتوي على نسبة معادن عالية، خاصة الكالسيوم والزنك لمحاربة العدوى، بالإضافة إلى البروتين لتطوير العضلات. يميل لكونه مر قليلاً وقد يحتاج لمعادلته باستخدام محلي عند استخدامه في عمل التحليات. يعمل بأفضل شكل عند استخدامه كبديل لأنواع الحليب الخفيفة مثل الحليب منزوع الدسم. نادراً ما أستخدم حليب البذور في الحلويات، ولكنه يعمل بنجاح عند عمل سموثي أو لاتييه.

حليب الأرز

أقل نسبة دهون وأعلى نسبة كربوهيدرات بالنسبة لأنواع الحليب الأخرى الخالية من الألبان، ويؤثر على مؤشر نسبة السكر في الدم ولذلك فهو ليس أفضل خيار بالنسبة لمن يعانون من داء السكري. له كثافة تشبه النشا أو الماء، ونكهة حلوة خفيفة. يعمل بنجاح كبديل لأنواع الحليب الخفيفة مثل الحليب منزوع الدسم. يفضل تجنب استخدامه في عمل المخبوزات، ولكنه ينجح جيداً في عمل سموثي، ومع تناول الحبوب.



حليب الشوفان

يحتوي على نسبة ألياف عالية تساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول وتدعم الهضم، وله كثافة مشابهة لكثافة حليب البقر ونكهة حلوة قليلاً. يعمل بأفضل شكل عندما يكون بديل للحليب قليل الدسم أو حليب البقر كامل الدسم. عمله في المنزل سهل جداً من خلال مزج الشوفان مع الماء في خلاط، ثم تصفيته بقماشة عمل الجبنة أو حقيبة عمل حليب المكسرات. يساعد في تحويل المخبوزات للون الذهبي عند الخبز لأنه يحتوي على نسبة السكر مرتفعة نسبياً مقارنة بأنواع الحليب الأخرى الخالية من الألبان، وذلك مفيد في عمل الكيكات النباتية بالأخص.



حليب جوز الهند (المعلب)

به نسبة دهون نافعة تسمى بحمض الأوريك (الذهبي) والذي يمتص في الجسم بسهولة ويمكن استخدامه في إعطاء الجسم طاقة. وبه نسبة سعرات حرارية عالية أيضاً نظراً لاحتوائه على الدهون. ويمكنكم قراءة المزيد عن منافعه الصحية هنا. كثافته كريمية جداً، وله مذاق جوز الهند الحلو. النوع المعلب أكثر وكريمي أكثر من المحفوظ في كرتونة. له استخدامات متعددة في الخبز وعمل التحليات بشكل عام. إذا تم استخدامه كبديل لحليب البقر كامل الدسم يفضل استخدام النوع المتوفر في كرتونة. عندما يكون الحليب معلب يصبح بارداً وينفصل ويتحول إلى كريمة (وماء)، وعندها يمكن استخدامه ككريمة مخفوقة أو ثقيلة. ثابت عند تعرضه لدرجات حرارة عالية ومناسب جداً لعمل الأيس كريم، البودينج، التشيزكيك، وفي الخبز عامة.

وبالأسفل قمت بكتابة لأحة من أفضل الاختيارات الخالية من منتجات الألبان لمنتجات أخرى بجانب الحليب والتي نستخدمها كثيراً في عمل التحليات:

الكريمة المخفوقة (الكريمة الثقيلة)

أفضل بديل خالي من منتجات الألبان للكريمة هو حليب جوز الهند. قوموا بوضع علبة حليب جوز الهند في الثلاجة لمدة ٢٤ ساعة ثم قوموا باستخراج الكريمة التي انفصلت عن الماء. واستخدموها كما تستخدمون الكريمة المخفوقة، لكن تأكدوا دائماً من أنها باردة قبل محاولة خفقتها. وضعوا في اعتباركم أن بعضاً من أنواع حليب جوز الهند يستخدم صمغ الغار في عملها، ولذلك لن تنفصل الكريمة بشكل صحيح. يمكن استخدام كريمة جوز الهند المعلبة أيضاً التي تكون نسبة الكريمة فيها أعلى من نسبة السائل. واتبعوا نفس عملية وضعها في الثلاجة ثم استخراج الكريمة الثقيلة من الماء. وقوموا باستخدام الماء المتبقي في عمل السموثي أو بودينج الشيا، مذاقهم لذيذ!

الزبادي

الزبادي الخالي من الألبان عادة يكون اما مصنوع من الصويا، جوز الهند، أو حليب اللوز. حاولت عمل زبادي جوز الهند باستخدام كريمة جوز الهند والبروباينوتكس، وهناك العديد من المصادر على الانترنت لتشاهدوا كيفية عمله. لكن ضعوا في اعتباركم أنه- كما الحال مع الحليب - ستحتاجون لاختيار أفضل نوع يناسب الوصفة؛ لأن كل نوع زبادي ستكون له نكهة وكثافة مختلفة.

مخيض الحليب

تركيبة مخيض الحليب بسيطة جداً: تخلطون ملعقة واحدة من خل التفاح أو عصير الليمون مع ١ كوب من أي حليب خالي من منتجات الألبان وتنتظرون لمدة ١٥ دقيقة. سيتخثر الحليب وستتمكنون من استخدامه في أي وصفة تستدعي استخدام مخيض الحليب. ولكن ضعوا في اعتباركم أنه سيعمل مثل مخيض الحليب في الخبز، ولكن لن يكون مذاقه مثله. عندما يمتزج مخيض الحليب الحمضي مع صودا الخبز يخفف المخبوزات؛ لأنه يزيد من تأثير الخميرة. ونظراً لأن مستوى الحموضة في عصير الليمون أعلى من خل التفاح، فإن حموضة الليمون العالية تساعد صودا الخبز على التفاعل بشكل أفضل عند الخبز، ولذلك يستحسن عمل مخيض الحليب بالليمون. أنا عادة أستخدم حليب الشوفان، اللوز، أو جوز الهند الخفيف ممزوج مع عصير الليمون كبديل لمخيض الحليب.

جبين الكريمة

يمكن عمله في المنزل أو شرائه من المتجر. نوع جبين الكريمة متوفر عادة في الكويت في سيفكو. ابحثوا على الانترنت عن وصفات عمل جبين الكريمة في المنزل لتستخدموها في الخبز. الوصفات عادة تكون بسيطة، وتشمل الكاجو المنقوع، الماء، الملح، وعصير الليمون. يمكنكم استخدامه نيء لعمل الفروستنج، التشيزكيك أو حتى الأيس كريم.

الحليب المكثف المحلى

يمكن عمله في المنزل باستخدام حليب جوز الهند الكامل المعلب المحلى بالسكر أو العسل، ومطهو على نار هادئة لمدة ٤٥ دقيقة حتى يتخن. يمكنكم مشاهدة وصفة عمل الحليب المكثف هنا. قوموا باستخدامه مع التحليات أو في عمل السبانيش لاتييه.

وللبداء في التجارب للقيام بعمل التحليات الخالية من الألبان، حاولوا عمل هذه الوصفة بـ **بودينج الفانيليا والكاجو أو فوندو الشوكولاتة وجوز الهند النباتي.**



دليل الصبر العالي من الغلوتين



القيام باختبارات باستخدام أنواع من الطحين الخالي من الغلوتين أو الحبوب قد يعتبر أمر ممتع بالنسبة لبعض ممن يحبون الخبز...وهي طريقة للتوسع بمعلوماتنا وخبراتنا في الخبز.

ولكن بالنسبة للعديد ممن يقرأون هذا الكتاب، غالباً سينتقلون لهذا الفصل مباشرة لأنهم أو لأن شخص يهتمون به لديهم مشاكل صحية خطيرة تجاه الغلوتين ويجب أن يتجنبوا تناوله بأي شكل!

وللمزيد من المعلومات العامة عن الغلوتين يمكنكم إلقاء نظرة على هذا البوست. أما بالنسبة للهدف من هذا الكتاب سنقوم بالتركيز على أفضل أنواع الطحين المتوفرة ونصائح للخبز بدون غلوتين بطريقة ناجحة. الطحين الخالي من الغلوتين إما أن يكون لا يحتوي على الغلوتين، أو خالي من الحبوب.

الخبز يعتبر معادلة كيميائية، وعندما نزيل الغلوتين المعادلة تتغير. ولذلك يجب أن تحدث العديد من التغيرات في معادلة الوصفة للوصول إلى النتيجة المرغوبة. عادة تأثير أنواع الطحين الخالية من الغلوتين ليس كمثل طحين القمح.

فحتى يصبح الطحين الخالي من الغلوتين بنفس طريقة طحين القمح يجب أن تمتزج ٣ أو ٤ مكونات أخرى معه. يمكنكم شراء خلطات جاهزة مثل طحين الخبز من بوبز ريد ميل. ويمكنكم عمل المزيج الخاص بكم من خلال استخدام نسبة ٢:١ طحين النشا. مثلاً تستخدمون ٢/١ كوب من طحين الأرز البني مع ٢/١ كوب من طحين السورجوم، وستحتاجون لإضافة ٢/١ كوب من نشا التابيوكا للمزيج. والصمغ مثل الزانتان والجوار يستخدمون باستمرار أيضاً في الخبز الخالي من الغلوتين بما أنهم يساعدون في إضافة أساس للتعويض عن نسبة البروتين المنخفضة في الطحين الخالي من الغلوتين.

وعلى الرغم من أن هناك بعض من الوصفات التي تنجح بمجرد إستبدال طحين القمح بمزيج خالي من الغلوتين، إلا أن الأمر ليس بهذه السهولة في معظم الحالات.

الطحين الخالي من الغلوتين يمكنه أن يكون خفيف أو ثقيل حسب النوع الذي تستخدمونه وعادة يميل لكونه دبق أكثر. ليس هناك قواعد ثابتة للخبز بدون غلوتين ولذلك يجب أن تقوموا باختبارات وتجارب للوصول إلى أفضل نتيجة.

بعض من أنواع الطحين الخالية من الغلوتين الشائع استخدامها والمتوفرة تم ذكرها في الأسفل مع نصائح عن أفضل طريقة لاستخدامها في الخبز:

النصائح والأستخدامات	الوصف	نوع الطحين
<p>ينتج عنه فتات مشابهة للكيك ويضيف رطوبة للمخبوزات، ويساعد كثيراً عند عمل الكيك، الخبز، والبانكيك. تأكدوا من أن الشوفان الذي تشترونه مكتوب عليه خالي من الغلوتين لتفادي أي تلوث.</p>	<p>له طابع حلو. يمكن عمله في المنزل بسهولة من خلال طحن رقائق الشوفان في خلاط أو مطحنة قهوة. ١ ربع كوب رقائق شوفان يقوم بعمل ١ كوب طحين الشوفان.</p>	<p>الشوفان</p>
<p>الأرز الأبيض الحلو هو الحل الأفضل للخبز، وهو يقلل من الحاجة لاستخدام أنواع أخرى من النشا والسمغ، ويعطي للمخبوزات كثافة أفضل مقارنة بطحين الأرز الأبيض والبنّي.</p>	<p>هناك تشكيلة من الأنواع متوفرة، والأكثر شيوعاً هو الأرز البني، الأرز الأبيض، وطحين الأرز (الدبق) الأبيض الحلو.</p>	<p>أرز</p>
<p>يفضل استخدامها مع الحلويات التي تتناولها على الفطور أو وقت الشاي مثل المافنز، وكيكات القهوة. ويكون مذاقها متوافق مع البهارات مثل القرفة، الهيل، والإضافات (الفواكه، الشوكولاتة، والمكسرات). يجب تجنب استخدامها عند عمل الحلويات ذات النكهة الدقيقة.</p>	<p>لها نكهة قوية، تعمل جيداً عند مزجها مع أنواع مختلفة من الطحين، ولا تتعدى ٥٠% من مجمل المزيج. يفضل استخدام الحنطة السوداء الخفيفة لعمل المخبوزات الحلوة.</p>	<p>الحنطة السوداء</p>
<p>حاولوا ألا تتعدى نسبته ٢٥% من إجمالي كمية الطحين المستخدمة لأنه قد يضيف القليل من المرارة للمخبوزات. أنا أحب أن أستخدمه عند عمل كوكيز التمر والقهوة العربية هذه.</p>	<p>له نكهة حلوة قليلاً ومثيلة للمكسرات، وهو سهل الهضم، واستخدامه شائع جداً في أفريقيا وبعض من دول الشرق الأوسط.</p>	<p>الدخن</p>
<p>يفضل استخدامه مع الحلويات الداكنة مثل المافنز والكوكيز. يستخدم بنسبة ٣٠ إلى ٥٠% من إجمالي كمية الطحين المستخدمة في الوصفة.</p>	<p>أقرب ما يكون لطحين القمح من ناحية الكثافة والمذاق، وله نكهة حلوة قليلاً وشبيهة بالمكسرات.</p>	<p>السورجم</p>

العمل بدون استخدام طحين خالي من الحبوب:

بالنسبة لبعض من الناس، أي نوع من الحبوب يمكن أن ينتج عنه مشاكل في الهضم. وفي هذه الحالات، أفضل خيار هو استخدام طحين خالي من الحبوب مثل المكسرات المطحونة، البذور، أو البقوليات. ولكن لا تدعوا ذلك يحبطكم إذا كانت هذه الحالة تنطبق عليكم. الطحين الخالي من الحبوب يضيف أيضاً كثافة غنية ونكهة لذيذة للمخبوزات التي يجب أن تستغلوها.

أمثلة لأنواع الطحين الخالية من الحبوب واستخداماتها:

نوع الطحين	الوصف	النصائح والأستخدامات
لوز	له نكهة المكسرات الغنية الزبدية، ويمكن عمله في المنزل بسهولة باستخدام اللب المتبقي من عمل حليب اللوز المنزلي.	يضيف كثافة غنية للكيكات والكوكيز. يفضل استخدامه بنسبة من ٥٠ إلى ٧٠٪ فقط من إجمالي كمية الطحين المطلوب استخدامها في الوصفة.
كستناء	له نكهة المكسرات الحلوة قليلاً، وهو بديل جيد لطحين اللوز. ومن أبهظ الأنواع.	يفضل استخدام طحين الكستناء الخفيف؛ لأنه يتوافق جيداً مع أي مكونات أخرى للخبز. إذا كنتم ستستخدمون الغامق، يجب أن تحددوا الكمية لتكون ليس أكثر من ٥٠٪ من نسبة الطحين المستخدمة في الوصفة. قوموا بتجربته مع هذا المعمول النباتي والخالي من الغلوتين.
جوز الهند	طحين يمتص الماء بشكل كبير وله نكهة جوز الهند الحلوة. به نسبة ألياف عالية جداً، ويحتوي على ضعف نسبة البروتين المتوفرة في طحين القمح الكامل.	تميل المخبوزات المستخدم فيها جوز الهند لكونها أكثر كثافة. ويفضل استخدام هذا الطحين مع الوصفات التي تحتوي على بيض. وأنا أنصح بتجنب استخدامه مع الوصفات الخالية من البيض. تستخدمونه بنسبة لا تتعدى ٣٠٪ من كمية الطحين المطلوبة في الوصفة، مع زيادة المكون السائل ليكفي هذا الطحين الذي يمتص الماء. مذاقه لذيذ مع بانكيس البروتين هذه.

<p>بديل للنشا عند زيادة كثافة أي صلصة أو بودينج. تضيف خفة عند إضافتها لأي منتجات أخرى خالية من الغلوتين.</p>	<p>بودرة بيضاء بلا نكهة ومطابقة للنشا. اختيار رائع لأي شخص يتجنب الذرة.</p>	<p>الأروروت</p>
<p>مفيد جداً عند الخبز بدون غلوتين عند استخدامه بكميات صغيرة، ويساعد على تحول الوصفة للون الذهبي، ويعزز القرمشة، ويمتص الرطوبة الزائدة. يعمل جيداً عند مزجه مع أنواع أخرى من الطحين الخالي من الغلوتين، خاصة الحنطة السوداء.</p>	<p>مصنوع من الذرة الكامل المطحون، ليس له نكهة ولا أي قيم غذائية. ومن الأفضل استخدام النشا العضوي، ويكون خالي من الجينات المعدلة وراثياً.</p>	<p>النشا</p>
<p>يعمل كجامع ومكثف للمكونات عند استخدامه في الخبز الخالي من الغلوتين، ويضيف صفة مضغ وقرمشة، كما استخدمته في هذه الكوكيز بالفستق.</p>	<p>طحين نشوي من جذر الكاسافا، ويضيف مرونة للخبز. ويمكنه أن يضيف نكهة صريحة إذا تم استخدامه بكميات كبيرة.</p>	<p>التابيوكا</p>

طحين الحمص والكينوا كلاهما أمثلة للطحين الخالي من الحبوب ولهما منافع صحية مذهلة. ولكنني أتجنب استخدامهما في عمل المخبوزات الحلوة بما أن لهما نكهة مالحة.

ملحوظة مهمة عند التبديلات في المكونات: عند استخدام طحين خالي من الغلوتين والحبوب ستكتشفون تنوع هائل في النكهات والكثافة. ولذلك من الأفضل أخذ نكهة وكثافة أي حلوة تنوون عملها في اعتباركم قبل القيام بأي استبدال. ونصيحة أخرى أساسية يجب أن تتذكروها عند استبدال أي مكون بآخر هي أنه من الأفضل القيام بالقياس باستخدام الوزن وليس باستخدام المقدار- مما يعني إذا استدعت الوصفة استخدام ٢/١ كوب من طحين الشوفان، وستستخدمون طحين اللوز بدلاً منه، قوموا بأخذ وزن ٢/١ كوب من طحين الشوفان بالجرامات، ثم قوموا باستخدام نفس كمية الوزن من طحين اللوز.

ويجب أيضاً أن تضعوا في اعتباركم أن الطحين الخالي من الغلوتين له نكهة قوية وعادة يميل لجعل المخبوزات أكثر كثافة من المعتاد. ويمكنكم زيادة بودة الخبز و/أو صودا الخبز المطلوب استخدامها في الوصفة إلى ٢٥٪ من الكمية لإضافة خفة للمخبوزات. ويمكنكم أيضاً إضافة المزيد من النكهة من خلال زيادة نسبة السكر، البهارات، والفانيليا أو الإضافات مثل المكسرات، الفواكه المجففة، أو الشوكولاتة في الوصفة.

ولقد أصبح من السهل جداً خبز حلويات شهية خالية من الغلوتين أو الحبوب وذلك بفضل المكونات المتوفرة في كل مكان والوصفات المتوفرة في الكتب وعلى الإنترنت. سيكون حظكم أوفر إذا كنتم ممن يتناولون منتجات الألبان والبيض، أما الحلويات الخالية من منتجات الألبان والبيض وبدون غلوتين فأيضاً من الممكن عملها وستكون شهية أيضاً.

كل شيء عن المصليات الطبيعية



هناك العديد من فوائد استخدام المحليات البديلة...

وليس فقط لأسباب صحية. في هذا الفصل سنستكشف اختيارات مختلفة لتحلية الحلويات بكمية أقل أو بدون سكر مكرر. المحليات الطبيعية البديلة ميزتها ليست فقط في أنها تمت معالجتها بنسبة أقل، بل ولها قيمة غذائية أكبر بكثير أيضاً. وبالإضافة إلى أنهم يضيفون بُعد آخر من المذاق وعمق للحلوى وهو أمر لا يستطيع السكر المكرر أن يضيفه.

أفضل أنواع الحلوى هي التي تمكنكم من تذوق أثر بسيط من مرارة الشوكولاتة، أو التوازن بين الحموضة والسكر الخاصين بالفواكه، أو حتى لذع القرفة وحب الهيل. إذا كنتم تفضلون أن تكون الحلوى مشبعة وشهية إذن فأنا موجودة هنا حتى أجعلها صحية أكثر ببدائل للسكر المكرر.

بدأت بالتجارب باستخدام المحليات البديلة لأنني كنت مضطرة لفعل ذلك لأسباب صحية. وكنت أقوم بعمل تطهير من خلال عدم تناول منتجات الألبان، والسكر، والغلوتين، وأتذكر أنني قمت بعمل أيس كريم جوز الهند باستخدام العسل، وكان مذاقه لذيذ.

ومع الوقت قمت بالتجارب باستخدام التمر، الموز، صلصة

الممتلئة بالألياف، والبذور
والفواكه.

ومثل باقي الفصول
الأخرى من الكتاب، يعتمد
استخدام المحلي المناسب
على النكهة والكثافة التي
تحاولون الوصول لها في
الوصفة.

كل محلي طبيعي له نكهته
المنفردة، ومستوى الحلاوة
والرطوبة المختلف. تتحول
العديد من المحليات للون
الذهبي أسرع من السكر
الأبيض، ولذلك من المهم
الخبز على درجة حرارة
أقل من المطلوبة في
الوصفة.

ومن خلال القيام بالتجارب
على وصفات مختلفة
ستعرفون نوع المحلي
المناسب لكل وصفة.

التفاح، وشراب القيقب....
وكان ذلك قبل انتشار سكر
جوز الهند والتمر وقبل أن
يصبح العثور عليهم سهل.
واكتشفت أن الحلويات
يكون مذاقها ألذ عند
استخدام خيارات صحية،
ولذلك فأنا أفضلهم
أكثر الآن، ومع الوقت
ستشعرون بذلك مثلي.

وبوجه عام، تؤثر المحليات
الطبيعية بنسبة أقل من
السكر المكرر على مؤشر
نسبة السكر في الدم. ولكن
لا يستطيع أحد أن يلتهم
هذه السكريات وحدها.

تأثير المحليات على السكر
في الدم سيكون أقل نسبياً
عند مزج هذه السكريات
مع وصفات تحتوي على
الحبوب الكاملة، الدهون
الصحية، والمكسرات

عادة المحليات الصحية تقع تحت ٤ أقسام:

السائل

مثل العسل، شراب القيقب، والأجاف. واستبدال السكر الحُببي بالسكر السائل في الوصفات يحتاج إلى تعديل في نسبة السوائل المطلوب استخدامها في الوصفة، وعادة تكون النسبة من ٤/١ الى ٢/١ كوب لكل ١ كوب من المحلي السائل المستخدم

حُببي

مثل سكر القصب، جوز الهند، والتمر. والسكر الحُببي يحتاج إلى أن يتم تكسيره لحبيبات أصغر ليتمزج أسهل بداخل التحليات

معجون الفواكه

المصنوع من الفواكه المجففة مثل التمر، التين، أو المانجو

الفواكه الطازجة أو المثلجة

الكاملة، المعصورة، أو المهروسة

قمت بعمل لائحة في الأسفل بالمحليات الطبيعية الأكثر شيوعاً والمتوفرة على نطاق واسع والتي أستخدمها عادة. وهناك محليات قمت بتجنب استخدامها مثل الستيفيا وشراب الياكون. أنا أفضل استخدام الستيفيا في عمل المشروبات فقط وشراب الياكون ليس متوفر بسهولة وثمنه باهظ جداً.

النصائح والأستخدامات	التفاصيل	المحلي
<p>يقطع ويوضع مع تشكيلة مكسرات وفواكه مجففة، الجرانولا، أو المافنز لإضافة نكهة وحلاوة. يتم خلطه مع المكسرات والبذور في محضر الطعام لعمل كرات البليس (الطاقة). أو ينقع في ماء دافئ ثم يخلط في السموثي.</p>	<p>التمر المجفف، الزبيب، المشمش، التين، أو المانجو طريقة رائعة لإضافة حلاوة إلى التحليات.</p>	<p>فواكه كاملة مجففة</p>
<p>يمكن استخدامه في الخبز لاستبدال كل أو جزء من السكر. ويمكن أيضاً استخدامه لتحلية الحلوى النيئة، أو كإضافات للتحلية. التمر هو أنسب خيار وله نكهة محايدة مقارنة بأنواع أخرى من معجون الفواكه المصنوع من المانجو المجففة، التين، أو المشمش.</p>	<p>يصنع من خلال نقع الفواكه المجففة في ماء ساخن حتى تصبح الفاكهة طرية، ثم تخفق مع القليل من الماء المتبقي إذا استدعى الأمر، لعمل المعجون.</p>	<p>معجون الفواكه</p>
<p>متنوع جداً؛ نظراً لنكهته المحايدة. ولكنه له نقاده لأنه يعتبر معالج للغاية وبه نسبة فركتوز عالية. يستخدم في عمل البودينج، الأيس كريم، الفروستنج، وغيرها. يجب استخدامه بحذر عند الخبز لأنه ينتج عنه كيكات دقيقة.</p>	<p>يأتي على شكل لونين، فاتح وداكن، ومذاقه حلو جداً مشابه للعسل الخفيف.</p>	<p>شراب الأجاف</p>
<p>حلاوته أقل من باقي المحليات السائلة. دبق جداً، ولذلك مفيد جداً في عمل بارز الجرانولا غير المخبوزة. ويجب تجنب استخدامه عند عمل الكيك لأنه يجعلها رطبة وثقيلة، ويجب تجنبه عند عمل الكويكز أيضاً لأنه يجعلها قاسية جداً، إلا إذا تم استخدامه ممزوج مع محليات أخرى، أو أن هدفكم القيام بعمل كوكي مقرمشة. يفضل تسخينه لأخذ قياسه بسهولة.</p>	<p>مصنوع من الأرز المطبوخ المخمر، ومشهور جداً تناوله مع حميات السكر المنخفض بما أنه خالي من الفركتوز ونسبته ضرره على الكبد أقل.</p>	<p>شراب الأرز البني</p>
<p>مذاقه حلو أكثر من السكر، نستخدم ٢/١ كوب من العسل لاستبدال ١ كوب من السكر في الوصفة، مع تخفيض نسبة المكونات السائلة إلى ٤/١ كوب. يستخدم في خبز البودينج، الأيس كريم، الفروستنج، وغيرها.</p>	<p>يأتي علي شكل أنواع، نكهات، وكثافة، وجودة متعددة.</p>	<p>العسل</p>

<p>يستخدم في خبز البودينج، الأيس كريم، الفروستنج، وغيرها. نكهة القيقب ليست واضحة.</p>	<p>يصنع من خلال غلي عصارة من شجرة القيقب حتى تتحول إلى شراب. له كثافة خفيفة ودبقة ونسبة حلاوة متوسطة.</p>	<p>شراب القيقب</p>
<p>يفضل استخدامه بكميات قليلة، ومزجه مع محليات أخرى بسبب نكهته القوية. مذاقه رائع مع أي تحلية بنكهة التوفي.</p>	<p>منتج ناتج عن معالجة قصب السكر، ويمكنه أن يحتوي على مواد كيميائية مستخدمة، ولذلك من الأفضل شراء العضوي منه.</p>	<p>دبس السكر</p>
<p>متنوع جداً؛ نظراً لنكهته المحايدة. ولكنه له نقاده لأنه يعتبر معالج للغاية وبه نسبة فركتوز عالية. يستخدم في عمل البودينج، الأيس كريم، الفروستنج، وغيرها. يجب استخدامه بحذر عند الخبز لأنه ينتج عنه كيكات دبقة.</p>	<p>يعتبر محلي للطعام الكامل، ليس مثل دبس السكر، ولا يعتبر منتج ناتج عن عمل سكر التمر. متوفر بسهولة في محلات الشرق الأوسط التجارية، ويمكنكم أيضاً عمله في المنزل من خلال غلي التمر حتى يصبح طري، ثم خفقه حتى يتكون شراب، ويتم إضافة كمية الماء المرغوبة للوصول إلى الكثافة المطلوبة.</p>	<p>دبس/شراب التمر</p>
<p>استخدموه كما تستخدمون دبس السكر. تجنبوا استخدامه عند الخبز.</p>	<p>مستخلص من نخلة جوز الهند، وله لون بني داكن، وكثافته أكثر من العسل، ونسبة حلاوته أقل.</p>	<p>رحيق جوز الهند</p>
<p>يفضل طحنه ليتحول إلى بودرة عند استخدامه، أو مزجه مع المكونات السائلة ليدوب. يستخدم بدلاً من أي سكر بني مطلوب استخدامه في أي وصفة.</p>	<p>سكر بني خشن يحتوي على نسبة دبس السكر كلها الموجودة في القصب.</p>	<p>سكر القصب الكامل</p>

<p>تتم إضافته إلى المكونات السائلة عند الخبز ليعمل على إذابة السكر، ويعمل جيداً عند تسخين المكونات الجافة قبل إضافته لها. لا يعمل جيداً عندما يمزج مع الزبدة لتتحول إلى كريمة لعمل الكيك. يستخدم لاستبدال السكر البنى ولكن حلاوته أقل منه.</p>	<p>مستخلص من التمر المجفف، لونه داكن وله كثافة خشنة.</p>	<p>سكر التمر</p>
<p>مشابه للسكر البنى الفاتح ونسبة الحلاوة مشابهة أيضاً. تتم إذابته مع المكونات السائلة، أو يطحن أو يحول إلى بودرة قبل الاستخدام في التحليات المصنوعة من المزيج (الباتر). سيحول أي تحلية لونها فاتح إلى أغمق. يعمل بشكل جيد عند استخدامه في عمل الكوكيز أو البراونيز.</p>	<p>مستخلص من عصارة رحيق نخلة جوز الهند، لونه بنى فاتح وله كثافة خشنة.</p>	<p>سكر جوز الهند</p>

يعتبر التمر بالنسبة للعديد من الناس المقيمين في الشرق الأوسط
المحلي المفضل على الإطلاق (بما فيهم أنا!).

والتمر ليس شهى ومتنوع فقط، بل ومحمل بالعناصر الغذائية
الأساسية، الفيتامينات، والمعادن مثل البوتاسيوم لتنظيم ضغط
الدم، والحديد لتوصيل الأوكسجين إلى الخلايا، والألياف
الغذائية. هناك العديد من الخيارات من التمر الكامل، لمعجون
التمر، إلى سكر التمر وشراب التمر. انظروا كيف أقوم باستخدامهم
في عمل واحدة من هذه الكوكيز بالتمر والشوكولاتة النباتية
والخالية من الغلوتين، وهي متوفرة لطلبها أونلاين أيضاً، أو في
عمل بودينج الستيكى توفي هذا.

عاماً، حاولوا تخفيض نسبة السكر المطلوب استخدامها في
أي وصفة لتعطوا فرصة للمكونات الأخرى الموجودة في
الوصفة للظهور!

الدهون: صديق أم عدو؟



الدهون أساسية في الخبز وكل الوصفات لإضافة النكهة والتماسك، وأيضاً لتوفير ليونة ولون. وعلى الرغم من أن أكثر الدهون الشائعة المستخدمة في الخبز هي الزبدة والزيت، يمكن أن تأتي أيضاً على شكل الأطعمة المتكاملة مثل المكسرات، البذور، والأفوكادو.

بالنسبة للتحلية، عندما يأتي الأمر للدهون فليكن اختيارين لعمل نسخة صحية أكثر. إما أن تقوموا باستخدام مكونات ذات جودة أعلى أو دهون صحية أكثر، أو أن تقوموا باستخدام كمية دهون أقل بشكل عام (أو كلا الخيارين). ولكن في العموم، للوصول إلى تحلية ممتازة استخدام القليل من الدهون أمر ضروري...

هناك الكثير من الجدل حول منافع و/أو مساوئ الدهون المشبعة والغير مشبعة، ولكنني لن أتطرق لهذا الأمر هنا. الأمر غير المعرض للجدل والذي تم الاعتراف به على نطاق واسع هو أن الدهون المهدرجة والمتحولة مضرين بشكل كبير ويجب تجنبهم تحت أي ظرف.

نوع الدهون التي ستختارون استخدامها يعود إليكم تماماً، حسب رغباتكم الشخصية وأي ممنوعات غذائية قد تكون لديكم، وبغض النظر عن أي نوع دهون ستختارون استخدامه. وأتمنى أن يقع اختياركم على أكثر نوع طبيعي وغير مكرر، من الضروري أن يكون ثابت عند التعرض لدرجات حرارة عالية.

بعض الوصفات يمكن تعديلها واستخدام نسبة دهون أقل أو عملها بدون دهون على الإطلاق أكثر من غيرها. وهناك وصفات أخرى إما أن تفشل أو تحتاج تغييرات كبيرة في المكونات المتبقية.

الدهون المفضلة لدي مع الخبز:

زيت الزيتون البكر

قوموا باختيار زيت بنكهة خفيفة لاستخدامه في الحلويات المخبوزة. يمكن أن يكون سريع الاشتعال عند التعرض لدرجات حرارة عالية.

زيت بذور العنب

له مذاق محايد ويتمشى جيداً مع كل التحليات.

زيت جوز الهند

يتحمل درجة حرارة متوسطة إلى عالية مما يجعله مثالي للخبز. ويزوب عند التعرض لدرجة حرارة الغرفة الدافئة. يمكن استخدامه مذاق لاستبدال الدهون السائلة، أو صلب كما تحتاج الوصفة. مثالي لتجهيز التحليات النيئة أو التي لا تحتاج للخبز. اختاروا النوع الملائم من زيت جوز الهند حسب طبيعة التحلية.

- البكر: نكهة جوز الهند فيه ملحوظة. قوموا باستخدامه عند الحاجة لهذه النكهة لتحسين الطبق.
- المكرر: نكهة جوز الهند فيه خفيفة.
- الزبدي: له مذاق الزبدة، ولا يوجد أثر لنكهة جوز الهند.

ثلاث مكونات مفضلة لدي لتخفيض نسبة الدهون:

صلصة التفاح: تنجح جداً مع العديد من الوصفات التي لها نكهة محايدة، وتضيف رطوبة وحلاوة. نستخدم حوالي نصف كوب من صلصة التفاح لكل $\frac{4}{3}$ كوب من الزيت أو ١ كوب من الزبدة. إذا قمتم باستخدام الكثير منها ستصبح الوصفة رطبة جداً.

الموز المهروس: تنجح في تخفيض نسبة الدهون في الوصفة، ولكنها ستضيف نكهة محددة. ويفضل استخدامها في الوصفات الملائمة مع الموز مثل المافنز.

الخضروات المهروسة: خاصة القرع المطبوخ أو البطاطا الحلوة، يمكن استبدال حوالي نصف كمية الدهون في التحلية بهم. يفضل استخدامها مع الكيكات الثقيلة مثل الخبز السريع والمافنز. نستخدم حوالي $\frac{4}{3}$ كوب من بيوريه الخضروات لكل ١ كوب من الدهون المستخدمة في الوصفة.



الوصفات





Gluten Free



Egg Free



Dairy Free



Naturally Sweetened



كوكيز الشوكولاتة والتمر

هناك القليل جداً من الأشخاص على هذا الكوكب لا يحبون التمر. وهناك أقل عدداً منهم ممن لا يحبون الشوكولاتة. والإثنين يوفران نسبة كبيرة جداً من التغذية، بافتراض أننا نتحدث عن الشوكولاتة الداكنة النقية. الشوكولاتة الداكنة يمكنها أن تكون مرة؛ ولذلك فإن دمجها مع التمر الحلو ينتج عنه مزيج مثالي.

الوصفة بالأسفل نباتية، خالية من الغلوتين، ومحلاة بالتمر فقط (حسب نوع الشوكولاتة الذي ستستخدمونه). خبز العجين كما هو بدون إضافة شوكولاتة إضافية شهية جداً ومذاقه يشبه البراونيز أكثر من الكوكيز. ولكن كلما كانت كمية الشوكولاتة أكثر في الوصفة كلما كان أحسن، ولذلك أنصحكم بعدم تفويت الجناش.

يكفي لعمل من ١٨ إلى ٢٠ كوكي

جناش الشوكولاتة الداكنة

المكونات

٤/١ كوب من حليب جوز الهند المعب
٦٠ جرام من الشوكولاتة الداكنة (٧٠٪ أو أكثر)
١ ملعقة كبيرة من شراب القيقب (اختياري)

الإرشادات

نشر الشوكولاتة ونتركها جانباً.

نسخن الحليب مع شراب القيقب حتى يبدأ في الغليان. ثم نزيله عن النار ونضيف الشوكولاتة. ننتظر دقيقة ثم نقلب - ستذوب الشوكولاتة وتمتزج جيداً.

تستخدم في الحال للملء الكوكيز. نترك الجناش يبرد ويصبح قاسي قليلاً قبل تقديمه.

الكوكيز

المكونات

١ كوب من التمر الطري منزوع النواة
١ كوب من الماء المغلي
٢ ملعقة كبيرة من الكتان المطحون
٢/١ كوب من زيت جوز الهند، مذاب
٢/١ ملعقة صغيرة من الفانيлия
٢/١ كوب من بودرة الكاكاو
١ كوب من طحين اللوز أو الكستناء
٤/١ ملعقة صغيرة من الملح
٢/١ ملعقة صغيرة من صودا الخبز
٤/١ كوب من جوز الهند المجفف

الإرشادات

نسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٣٥٠ ف أو ١٦٠ س. و نحضر صينية خبز بداخلها ورق الزبدة أو سيليكون.

يتم سكب الماء المغلي على التمر في وعاء، ونتركه يهدأ ل٥ دقائق حتى يلين. نصفي الماء في كوب ونحافظ على السائل، وننقل التمر المنقوع إلى محضر الطعام. نضيف ٦ ملاعق كبيرة من سائل النقع المحفوظ سابقاً إلى التمر. ثم نضيف الكتان، زيت جوز الهند، والفانيлия ونخفق حتى يمتزج.

نخلط بودرة الكاكاو، الطحين، وصودا الخبز في وعاء كبير. ثم نضيف خليط التمر ونمزج.

نأخذ كرة من العجين ثم نقوم بوضعها في القليل من جوز الهند المجفف الغير محلي. ثم نضعها على صينية الخبز المجهزة ونسطحها قليلاً. نصنع فجوة في المنتصف بإصبعنا. ونخبز لمدة ١٢ دقيقة، ثم نتركها تبرد، وإذا أغلقت الفجوة نعيد عملها بظهر ملعقة خشبية (وليس بإصبعكم، لأنها ستكون ساخنة جداً!)

حالما تبرد نملئ الفجوة بجناش الشوكولاتة الداكنة.





Gluten Free



Egg Free



Dairy Free



Naturally Sweetened



معمول التمر الصحي

أنا أعشق المعمول! في هذه النسخة قمت بعمل نسخ من وصفات المعمول الخاصة بي أسهل بكثير، صحية أكثر، ومذاقها مذهش. لاستبدال الطحين قمت باستخدام الكستناء وبيض الشيا بدلاً من بيض الدجاج. إذا كنتم لا تستطيعون الحصول على الكستناء يمكنكم استبداله بطحين اللوز أو المزيد من طحين الشوفان. إذا لم يكن لديكم قوالب المعمول فقط قوموا بتشكيلها يدوياً وحاولوا أن تكون جميلة بقدر الإمكان. وبذور السمسم ستقوم بإخفاء العيوب على أي حال. ولكن إذا كان مذاقها شهياً، ومفيد لكم أيضاً، من سيهتم كيف تبدو! أنا أعشق نكهة اليانسون. ولكن إذا لم تكونوا من محبي هذه النكهة يمكنكم استخدام القرفة أو حب الهيل بكل بساطة.

الإرشادات

يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٣٥٠ ف أو ١٦٠ س. وتجهز ٢ صينية خبز كوكيز بورق الزبدة أو سيليكون.

نبدأ بعمل بيض الشيا - نمزج بذور الشيا الكاملة مع الماء. ونتركهم جانباً من ٥ إلى ١٠ دقائق حتى يصبح المزيج كثيف مثل كثافة البيض.

لعمل الحشو: نمزج التمر، اليانسون المطحون، وماء الورد معاً في محضر طعام صغير. ونخفق حتى تمتزج المكونات. ثم نأخذ ١٤ قطعة متساوية الحجم من معجون التمر ونتركهم جانباً أثناء عمل العجين.

نجمع الطحين، السكر، صودا الخبز، والملح معاً في وعاء ونمزجهم.

نضيف الشراب، بيض الشيا، زيت جوز الهند، والفانيليا. ونقلب حتى تختلط المكونات جيداً ويصبح لدينا عجين طري.

نأخذ ١٤ قطعة من العجين حجمها تقريباً كحجم الجوز. نسطحها بكف اليد، ثم نضع قطعة من معجون التمر في المنتصف. نغلق العجين على معجون التمر ونشكل كرة. نقوم بعمل نفس العملية مع باقي القطع لتكوين ١٤ كرة.

وفي وعاء صغير نقوم بمزج مكونات الصلصة معاً. ثم نضع كرات العجين في خليط البذور. وإذا كنتم تملكون قوالب المعمول استخدموها لعمل الشكل المرغوب فيه. ثم نضعهم على صينية الخبز المجهزة. أو يمكنكم تسطيح الكرة بكف اليد قليلاً. ثم القيام بعمل فجوة صغيرة في المنتصف بظفر ملعقة خشبية (أو إصبعكم) ووضعهم على صينية الكوكيز.

يخبز لمدة ١٥ دقيقة. تبرد قبل أن تأكل.

المكونات

العجين

٤/٣ كوب من طحين الكستناء
٤/٣ كوب من طحين الشوفان
٣/١ كوب من سكر التمر
٢/١ ملعقة صغيرة من صودا الخبز
٢/١ ملعقة صغيرة من الملح
٢ ملعقة كبيرة من شراب التمر
١ بيض الشيا (١ ملعقة كبيرة من بذور الشيا الكاملة مع ٣ ملاعق كبيرة من الماء)
٣ ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند، مذاق
١ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا

حشو التمر

١٣٠ جرام من التمر الطري
١ ملعقة صغيرة من ماء الورد
١ ملعقة صغيرة من بذور اليانسون المطحونة

الصلصة

٢ ملعقة صغيرة من اليانسون
٢ ملعقة كبيرة من بذور السمسم



Gluten Free



Egg Free



Dairy Free



Naturally Sweetened



النوتيلاتا الصحية

قمت بوضع هذه الوصفة هنا لأنها شيء رئيسي يجب أن يكون متوفر في كل مطبخ صحي ولذيذ. يمكنك تناولها كما هي، أو استخدامها كصلصة لكيك أو بان كيك، أو كحشو للكوكيز، أو يمكنك استخدامها القليل منها مع التمر والشوفان لعمل كرات الطاقة. عملها سهل جداً وتحتاج لمكونات قليلة جداً، ولذلك فهي رائعة للمبتدئين. ولكنكم ستحتاجون لمحضّر طعام جيد.

الإرشادات

نضع البندق في محضر الطعام ونخفق لمدة ٥ دقائق حتى تتحول المكسرات إلى زبدة. ستحتاجون للتوقف وإزالة المزيج عن جوانب محضر الطعام أحياناً.

في مقلاة صغيرة و على درجة حرارة منخفضة، نخلط شراب القيقب، ٣ ملاعق كبيرة من الماء، سكر جوز الهند، بودرة الكاكاو، والملح، حتى تمتزج كل المكونات معاً.

نرفع المقلاة عن النار ونضيف زبدة البندق ببطء، ونمزج بمخفق البيض. إذا كان المزيج كثيف جداً، نضيف ملعقة أو اثنين من الماء الدافئ.

يتم نقله إلى إناء أو أي وعاء آخر بغطاء. ويتم حفظه في الثلاجة.

المكونات

- ١ ٢/١ كوب من البندق المحمص بدون قشرة
- ١/٤ كوب من شراب القيقب
- ١/٤ كوب من سكر جوز الهند
- ٣ ملعقة كبيرة من بودرة الكاكاو
- رشة من الملح
- ١/٤ كوب من الماء الدافئ



بارز اليقطين

هذه البارز مذهلة؛ ولذلك حرصت على أن تكون موجودة في هذا الكتاب الإلكتروني، فهي نباتية ومحلاة بمكونات طبيعية. ويمكن أن تصبح خالية من القمح بكل سهولة إذا قمتم باستبدال طحين القمح الكامل بطحين السبلت. ويمكنها أن تصبح خالية من الغلوتين على الأرجح أيضاً إذا قمتم باستخدام الشوفان الخالي من الغلوتين، واستبدال طحين القمح بطحين الحنطة السوداء أو بمزيج طحين خالي من الغلوتين.

كريمة جوز الهند يمكنها أن تأتي معلبة أو في كرتون، ولكن يمكنكم أن تقوموا بوضع حليب جوز الهند كامل الدسم في الثلاجة لمدة ٢٤ ساعة وستنفصل الكريمة عن السائل، وستحصلون على كمية أكثر بقليل من كوب من كل عبوة معلبة واحدة. ويمكنكم الاحتفاظ بحليب جوز الهند المتبقي في الثلاجة لاستعماله في عمل السموثي أو بودينج الشيا، وأي كريمة إضافية يمكن خفقتها لعمل هذه البارز بطريقة مميزة أكثر.

أنا أحب استخدام اليقطين المهروس من ماركة لبي الذي يأتي معلباً، ولكن المصنوع في المنزل ينجح أيضاً. يمكن استبدال زبدة الكاجو بزبدة اللوز أو حتى المكاديميا. ولنسخة خالية من المكسرات من الوصفة يمكنكم استخدام الطحينية، على الأرجح ستعمل جيداً، وزبدة بذور اليقطين أو عبء الشمس أيضاً. إذا لم يكن لديكم دبس التمر يمكنكم استبداله بسهولة بأي محلي طبيعي آخر سائل أو حتى تركه خارج الوصفة تماماً.

يمكنكم استخدام رقائق الشوفان أو شوفان سريع التحضير، كلاهما سينجح مع الوصفة. ولكنني لأنصح باستخدام الشوفان الفوري.

يمكن استبدال طحين القمح الكامل الخاص بالمعجنات بطحين القمح الكامل العادي أو متعدد الاستخدامات. ويمكن استبدال سكر جوز الهند بالسكر البني الخفيف أو الداكن.

يمكن استبدال شراب القيقب بالعسل أو الدبس. استخدموا أي حليب من اختياركم لاستبدال حليب اللوز. ويمكنكم بالطبع عدم استخدام الجوز، ولكن القرمشة التي يضيفها تجعل الوصفة ألد. أنا متأكدة أن مذاق البيكان، اللوز، والبنديق سيكون لذيذ أيضاً. أما بذور اليقطين فستكون لذيذة أيضاً.

أنا قمت باستخدام محضر طعام لعمل الحشو والأساس. سيكون من الصعب أن يتحول مزيج الحشو لأملس إذا قمنا بعمله يدوياً، ولذلك يفضل استخدام خلاط يد كهربائي. يمكنكم أيضاً استخدام خلاط عادي، ولكن المزيج كثيف بشكل كبير ولذلك ستحتاجون للتوقف عدة مرات لإزالة المزيج عن جوانب الخلاط واستكمال الخفق. أما الأساس فيمكنكم عمله يدوياً بالتأكيد. حسناً يكفي كلام...هيا لنبدأ في الخبز!

المكونات

حشو اليقطين

- ٢/١ كوب من كريمة جوز الهند
- ٤/٣ كوب من التمر منزوع النواة
- ١ كوب من اليقطين المهروس
- ٤/١ كوب من زبدة اللوز
- ٢ ملعقة كبيرة من دبس التمر
- ٢/١ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- ٢ ملعقة كبيرة من نشا الأوروت
- ١ ملعقة صغيرة من بودرة القرفة
- ٤/١ ملعقة صغيرة من بودرة الزنجبيل
- ٤/١ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة
- ٤/١ ملعقة صغيرة من الملح

أساس الشوفان والتوبينج

- ٢/١ ١ كوب من رقائق الشوفان (سريع الطبخ ينفع أيضاً)
- ١ كوب من طحين القمح الكامل للمعجنات
- ٤/٣ ملعقة صغيرة من صودا الخبز
- ٤/٣ ملعقة صغيرة من بودرة الخبز
- ٢/١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٢/١ ملعقة صغيرة من القرفة
- ٤/٣ كوب من سكر جوز الهند
- ٢/١ كوب من زيت جوز الهند (أو بكهكة الزبدة)
- ٣ ملاعق كبيرة من شراب القيقب
- ٥٠ مل من حليب اللوز
- كوب من الجوز، مقطع جيداً

الإرشادات

نبدأ بعمل حشو اليقطين. نسكب ماء دافئ على التمر منزوع النواة ونتركه جانباً ليطري.

نصفي التمر ثم نضعه في محضر طعام أو خلاط. ثم نضيف كريمة جوز الهند و اليقطين ونخفق حتى يصبح المزيج أملس. نضيف زبدة اللوز، الدبس، والفانيليا ونخفق مرة أخرى. نضيف المتبقي من المكونات ونخفق حتى يصبح مزيج المكونات أملس. سيكون المزيج كثيف لذلك ستحتاجون للتوقف أحياناً وإنزال المزيج عن جوانب وعاء الخلط عدة مرات.

ننقل مزيج اليقطين إلى وعاء ونضعه في الثلاجة حتى تنتهي من عمل الأساس والتوبينج.

يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٣٧٥°ف أو ١٨٠°س. وتجهز صينية خبز مربعة حجمها ٩ إنش (أو ما يعادلها) بورق الزبدة ونضعها على صينية الفرن للخبز. ثم تترك جانباً.

لصنع أساس الشوفان، نقوم بمزج الشوفان مع الطحين، بودرة الخبز، صودا الخبز، الملح، القرفة، وسكر جوز الهند في محضر الطعام. نخفق عدة مرات فقط حتى تمتزج كل المكونات الجافة ويتكسر الشوفان إلى قطع أصغر قليلاً. ثم نضيف زيت جوز الهند، شراب القيقب، وحليب اللوز ونخفق حتى تصبح المكونات الجافة رطبة وتلتصق معاً.

ننقل ١ كوب من مزيج الشوفان إلى وعاء ونضيف الجوز المقطع. هذا المزيج سيصبح للتوبينج لاحقاً. نتركه جانباً الآن.

نضع المتبقي من مزيج الشوفان في الصينية المجهزة بورق الزبدة. ثم نفرّد المزيج بالتساوي ونضغط عليه لعمل الأساس.

نخرج حشو اليقطين من الثلاجة ونفرده على مزيج الشوفان. ثم نرش عليه مزيج الشوفان و الجوز.

يخبز لمدة ٣٠ دقيقة حتى يجهز الحشو و يصبح التوبينج نهي اللون. ثم ندعه يبرد تماماً و نقطعه على شكل ٩ مربعات (أو أصغر إذا كنتم تفضلون ذلك).



بودينج ستيكي توفي

الإرشادات

نضع التمر في وعاء صغير ونسكب عليه القليل من الماء المغلي. نتركه جانباً قليلاً حتى يصبح طري.

نسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٣٥٠°ف أو ١٦٠°س. ونجهز ٦ رامكينز أو سيليكون ونزيتهم جيداً ونضعهم على صينية خبز.

نمزج طحين اللوز، طحين الشوفان، السورجم، النشا، الملح، صودا الخبز، وبودرة الخبز معاً في وعاء متوسط الحجم. ونمزج ليتختلط المزيج.

نصفي التمر ونضعه في خلاط أو محضر طعام. ثم نضيف الحليب، الخل، دبس التمر، الكتان المطحون، الزيت، والفانيليا. ونخلط حتى يصبح المزيج أملس.

نخفق الأكوافا وحدها في وعاء صغير منفصل مع كريمه التارتار باستخدام خلاط يدوي حتى يصبح للمزيج قمع مدببة، لمدة حوالي دقيقة واحدة.

نسكب مزيج التمر على المكونات الجافة ونمزج حتى يتداخل الطحين في المزيج. ثم نضيف سببة من الأكوافا المخفوقة فقط لنخفف من المزيج قليلاً، ثم نقلب الباقي برفق.

نقسم المزيج على الرامكينز، حوالي ٨٠ أو ١٠٠ جرام لكل واحد. ونخبز لمدة ٢٠ دقيقة حتى تصبح الكيك هشّة وجاهزة من الأعلى، وعند إدخال عود في وسط الكيك يخرج نظيفاً.

نقوم بعمل الصلصة أثناء خبز الكيك: في مقلاة صغيرة نقوم بمزج حليب جوز الهند مع السكر، الدبس، الفانيليا، والملح. نترك المزيج على نار هادئة لمدة من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة حتى تصبح الصلصة كثيفة مثل الكريمه وتشبه التوفي.

حالما تهدئ الكيكة قليلاً وتنخفض سخونتها، ننقلها إلى طبق. وتقدم دافئة مع صلصة التوفي عليها.

المكونات

الكيك

- ١ كوب من التمر الطري منزوع النواة
- ٢/١ كوب من حليب اللوز
- ١ ملعقة صغيرة من خل التفاح
- ٢ ملعقة كبيرة من دبس التمر
- ٢ ملعقة كبيرة من بذر الكتان المطحون
- ٤/١ كوب من زيت جوز الهند او بذر العنب
- ٢/١ ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ٢/١ كوب من طحين اللوز
- ٤/١ كوب من طحين الشوفان
- ٤/١ كوب من طحين السورجم (أو الدخن)
- ٢ ملعقة كبيرة من نشا الذرة / نشا الأروروت
- ٤/١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٢/١ ملعقة صغيرة من صودا الخبز
- ١ ٢/١ ملعقة صغيرة من بودرة الخبز
- ٤/١ كوب من الأكوافا، باردة
- ٤/١ ملعقة صغيرة من كريمه التارتار

صلصة التوفي وجوز الهند

- ٢٥٠ مل من حليب جوز الهند، كامل الدسم
- ٣/١ كوب من سكر جوز الهند (أو سكر القصب الكامل البني)
- ١ ملعقة كبيرة من دبس قصب السكر
- ٢/١ ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ٨/١ ملعقة صغيرة من الملح

بودينج التوفي هو بالتأكيد واحد من أكثر الحلويات المفضلة لدي على الإطلاق... وهو التحلية المشابهة لمولتن كيك الشوكولاتة ولكنه بدون شوكولاتة... ولا يمكنه أن يصبح وصفة قديمة أبداً.

نحن في كرمز نقوم بعمل واحدة من أفضل كيك الستيكي توفي في الكويت! وبما أن هذا هو المقياس الذي كان يجب أن أرتقي له، أصبح القيام بعمل نسخة نباتية صحية أكثر منه تحدي. ولكنني سعيدة جداً لأخبركم أنني لست فقط من أعتقد أن النسخة المعدلة مذهلة... بل ابنتي المراهقة وأقاربها أيضاً كان رأيهم أنها مدهشة!

القليل من الملاحظات عن المكونات... أنا أتوقع أن أي نوع حليب خالي من الألبان سيعمل بشكل جيد مع الوصفة كبديل لحليب اللوز. ولكنني قد أنصحكم بتجنب استخدام حليب جوز الهند لتخفيف نكهة جوز الهند في المجل لأنها واضحة جداً في الصلصة.

التمر ودبس قصب السكر يتم استخدامهم بالتبادل في مزيج الكيك والصلصة كلاهما. أنا قمت باستخدام بذور الكتان المطحونة والأكوافا لاستبدال البيض، وأنا أنصح بالالتزام باستخدام الأكوافا ولكن يمكنكم استخدام بذور الشيا المطحونة بدلاً من بذور الكتان.

وبدلاً من طحين القمح، قمت باستخدام مزيج من الشوفان الخالي من الغلوتين، اللوز، والسرغوم، مع القليل من الأروروت لتخفيف المزيج. ويمكنكم استخدام النشا بدلاً من الأروروت. ومع أن الدخن يمكنه استبدال السرغوم ولكنه سيضيف مذاق مر قليلاً

يكفي لعمل ٦-٧ حصص



Gluten Free



Egg Free



Dairy Free



Naturally Sweetened



بارز الشوكولاتة بالفول السوداني والكراميل

الإرشادات

يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٣٥٠ ف أو ١٦٠ س. وتجهز صينية خبز مربعة حجمها ٨ إنش أو ٢٠ سم بورق بالزبدة، مع التأكد أن الورق مرتفع من الجانبين. وتوضع على صينية الخبز وتترك جانباً.

لعمل الأساس: نضع الشوفان، طحين الشوفان، الفول السوداني، السكر، والملح في محضر طعام. نخفق عدة مرات حتى يتكسر الفول السوداني والشوفان. ثم نضيف الفانيليا وزيت جوز الهند ونخفق عدة مرات لتمرير المكونات. نضيف ماء حسب الحاجة حتى يصبح الخليط متجانس ولا يتفتت عند قرصه. ننقل المزيج إلى صينية ونضغط عليه بتساوي بظهر ملعقة أو كوب قياس لعمل طبقة متماسكة. ويخبز لمدة ١٠ دقائق ثم يترك ليبرد.

لعمل الكراميل: في نفس محضر الطعام (ليس هناك حاجة لغسله، يمكنكم مسحه فقط) نضيف زبدة الفول السوداني، معجون التمر، ١ ملعقة كبيرة من شراب القيقب، البودرة إذا كنتم ستستخدمونها، زيت جوز الهند، والملح. ونخفق حتى يصبح المزيج أملس. نتذوق ونقرر إذا كان يحتاج إلى المزيد من شراب القيقب أو إذا كانت الكثافة تحتاج إلى المزيد من الماء. يجب أن يكون كثيف لكن قابل للسكب. يسكب المزيج فوق البسكويت الذي أصبح الآن بارداً، ويفرد بالتساوي. نرش الفول السوداني ونضغط عليه قليلاً بداخل الكراميل. نضع الصينية في الفريزر حتى تصبح البارز متماسكة قبل تقطيعها، حوالي ٣٠ دقيقة.

لعمل التوبينج: نقطع الشوكولاتة ونذيبها في المايكروويف أو غلاية مزدوجة. وفي هذه الأثناء نخرج البارز من الفريزر ونقطع للحجم المرغوب فيه. نضعها على ورق الزبدة ونسكب حوالي ٢ ملعقة صغيرة من الشوكولاتة المذابة بحذر على البارز. يمكنكم استخدام كمية شوكولاتة أقل وتقومون بعمل خطوط فقط، أو استخدام الكمية كلها لعمل طبقة كثيفة. ثم نرش ملح البحر.

حالما تصبح الشوكولاتة متماسكة تكون البارز جاهزة للتقديم. تخزن أي بواقي في وعاء محكم الغلق في الثلاجة حتى ه أيام، ولكنني أشك أنها ستبقى كل هذه المدة.

المكونات

أساس بسكويت الشورت بريد

- ٢/١ كوب من رقائق الشوفان الخالية من الغلوتين
- ٤/٣ كوب من طحين الشوفان الخالي من الغلوتين
- ٢/١ كوب من الفول السوداني المحمص
- ٢/١ كوب من سكر جوز الهند، بودرة
- ٨/١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٢/١ ملعقة صغيرة من مستخلص أو معجون الفانيليا
- ٤/١ كوب من زيت جوز الهند، مذاب
- ماء دافئ حسب الحاجة

طبقة كراميل زبدة الفول السوداني

- ٢/١ كوب من زبدة الفول السوداني الملساء
- ٢/١ كوب من معجون التمر (انظروا للملحوظة بالأعلى)
- ٢-١ ملعقة كبيرة من شراب القيقب
- ١ ملعقة كبيرة من بودرة اللاكوما (اختياري)
- ١ ملعقة صغيرة من بودرة الماكا (اختياري)
- ٢ ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
- ٤/١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٢-١ ملعقة كبيرة من الماء حسب الحاجة
- ٣/١ كوب من السوداني المحمص، مقطع جيداً

الإضافات

- ١,١٥٠ جرام من الشوكولاتة الداكنة، مذابة
- ٢ رقائق من ملح البحر للرش

هذه البارز سهل جداً عملها ومذاقها شهى تماماً!!!!
فهي تشبه بارال "سنيكرز" إذا أصبح صحي...
لذيذة! وما يعجبني في هذه الوصفة أيضاً أنها
تحلية تصنع مسبقاً. يمكنكم حفظها في الفريزر
بدون الشوكولاتة حتى اليوم الذي ترغبون الاستمتاع
بتناولها فيه... مع الضيوف أو إذا كنتم بمفردكم مع
كوب من الشاي.

أساس الكوكي مصنوع من الفول السوداني والشوفان
الخالي من الغلوتين، ومعه سكر جوز الهند لتحليته
قليلاً. أنا أحب أن أخبز الأساس حتى يتماسك قليلاً.
ولكن سيظل مذاق الكوكيز شهى إذا تخطيتم خطوة
الخبز. بعد عمل الأساس فقط ضعوها في الثلاجة
قليلاً حتى تنتهوا من عمل كراميل التمر.

طبقة الكراميل وصفة يمكنكم استخدامها بعدة طرق
مختلفة (كإضافة للتشيزكيك أو طبقة للكيك مثلاً).

أنا قمت باستخدام التمر والقليل من شراب القيقب
لتحلية الكراميل. ولعمل معجون التمر قمت بتقع
التمر في ماء ساخن حتى يصبح طري جداً، ثم
قمت بخفقه مع القليل من ماء النقع لعمل معجون.
وإضافة زيت جوز الهند للكراميل يساعده في أن
يتماسك عندما يبرد، لأن زيت جوز الهند يصبح
صلب عندما يبرد؛ ولذلك فهذه البارز يفضل أن
تؤكل وهي باردة قليلاً. أما بالنسبة لبودرة اللاكوما
والماكا فهما يضيفان نكهة كراميل لذينة للوصفة، لكن
إذا لم يكن لديكم منهم لن يسبب هذا الأمر مشكلة،
ستنجح الوصفة دونهم.

توبينج الشوكولاتة اختياري لكنه يستحق العناء.
تتماشى مرارة الشوكولاتة الداكنة بطريقة لطيفة مع
الكراميل الحلو. ورش القليل من ملح البحر الخشن
في النهاية يأخذ الوصفة إلى مستوى آخر.
إذا كانت لديكم حساسية من الفول السوداني يمكنكم
استبداله باللوز، واستخدام زبدة اللوز بدلاً من زبدة
الفول السوداني.

تكفي لعمل ١٥ بار



Gluten Free



Egg Free



Dairy Free



Naturally Sweetened



البسبوسة النباتية

الإرشادات

أولاً، نقوم بعمل البودينج: نصف الكاجو المنقوع ونضعه في الخلاط مع ٢/١ كوب من حليب جوز الهند والعسل. ونمزج حتى يصبح المزيج أملس. ثم ننقل المزيج إلى مقلاة صغيرة، ونضيف بشر البرتقال، ونسخن المزيج على نار متوسطة، ونقلب بين الحين والآخر. وفي نفس الوقت نخلط المتبقي من حليب جوز الهند مع نشا الذرة حتى يصبح المزيج أملس. حالما يبدأ مزيج الكاجو في إصدار فقاعات، نضيف مزيج نشا الذرة سريعاً ونخفق باستمرار حتى تصبح الكريمة كثيفة مثل البودينج. نزيل الكريمة عن النار ونضيف ماء زهرة البرتقال. نتركه جانباً حتى ننتهي من عمل الكيك. وسيصبح أكثر كثافة كلما برد.

نسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٣٧٥ ف أو ١٩٠ س. ونجهز المقلاة المختارة بورق الزبدة، ثم نقوم بدهن الجوانب جيداً. نضع المزيج على صينية خبز.

نمزج السميد، طحين اللوز، جوز الهند المجفف، السكر، بودرة الخبز، والملح في وعاء متوسط الحجم. ثم نتركهم جانباً.

وفي كوب قياس صغير نقوم بمزج الحليب مع الزيت، معجون التمر وماء زهرة البرتقال. تأكدوا من كون الحليب بدرجة حرارة الغرفة وأن الزيت دافئ، وإلا سيتماسك الزيت. ثم نترك المزيج جانباً.

نخفق الأكوابا مع كريمة التارتار في وعاء صغير باستخدام خلاط كهربائي يحمل باليد لمدة دقيقة واحدة، حتى يصبح المزيج بقم مدببة. ويترك جانباً.

نضيف مزيج الحليب للمكونات الجافة ونمزج حتى تختلط المكونات. ثم نضيف القليل من الملاعق الكبيرة من الأكوابا لتخفيف كثافة المزيج، ثم نضيف المتبقي من مزيج الأكوابا المخفوق ونقلب برفق.

ننقل حوالي ٦٠٪ من المزيج (حوالي ١ ٢/١ كوب) للصينية المجهزة، ونوزع المزيج على الجوانب. نخبز لمدة ١٥ دقيقة تقريباً حتى يصبح الجزء السفلي من المزيج جاهز. ثم نضع بودينج الكاجو بشكل متساوي بقدر الإمكان، ونترك مسافة ١ سم من الجوانب بدون حشو. نسكب المتبقي من المزيج بحرص لتغطية البودينج. ونرش اللوز المقطع على المزيج أو على الجوانب فقط.

نضع المقلاة على صينية الخبز، ونخبز لمدة حوالي ٢٠ دقيقة حتى يصبح شكل الكيك جاهز، وبه القليل من الشقوق فقط، وتصبح الجوانب ذهبية.

أثناء خبز الكيك نقوم بتسخين العسل.

حالما تخرج الكيكة من الفرن، نسكب العسل بتساوي عليها.

نتركها تبرد تماماً ثم نخرجها من المقلاة. تقدم بدرجة حرارة الغرفة أو دافئة.

نسخة صحية أكثر من البسبوسة النباتية الخاصة بي باستخدام محليات طبيعية. وهي أقل حلاوة قليلاً، ولكنها لا تزال شهية وكل من قام بتجربتها أحب مذاقها جداً. قمت باستخدام مزيج من العسل، سكر جوز الهند، ومعجون التمر.

لعمل معجون التمر كل ما ستحتاجونه هو سكب ماء ساخن على القليل من التمر منزوع النواة وتركه منقوع قليلاً ليصبح طري. حالما يصبح طري نخفق التمر مع القليل جداً من ماء النقع ليصبح لديكم معجون كثيف.

المكونات

بودينج الكاجو والبرتقال

- ٣/١ كوب من الكاجو النيء، منقوع لمدة ٣ ساعات
- ٣/٢ كوب من حليب جوز الهند (كامل الدسم ومعلب)
- ٤/١ كوب من العسل
- ٢/١ ١ كوب من نشا الذرة
- ٢ ملعقة صغيرة من بشر البرتقال
- ١ ملعقة صغيرة من ماء زهرة البرتقال

مزيج الكيك

- ١ كوب من السميد
- ٢/١ كوب من طحين اللوز
- ٢ كوب من جوز الهند المجفف
- ٣/٢ كوب من سكر القصب
- ٢/١ ملعقة كبيرة من بودرة الخبز
- ٢/١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٤/٣ كوب من حليب الشوفان، بدرجة حرارة الغرفة
- ٤/١ كوب من زيت جوز الهند الزبدى أو المكرر، مذاب ودافئ
- ٢ ملعقة كبيرة من معجون التمر
- ٢/١ ملعقة كبيرة من ماء زهرة البرتقال
- ٣ ملاعق كبيرة من الأكوابا (انظروا للملاحظة بالأعلى)
- ٢/١ ملعقة صغيرة من كريمة التارتار
- ٣/١ كوب من اللوز المقطع

الإضافات

من ٢ إلى ٤ ملاعق كبيرة من العسل للرنان



Gluten Free



Egg Free



Dairy Free



Naturally Sweetened



كعك كيك الهامينج بيرد (طائر الطنان)

الإرشادات

نمزج بذور الكتان المطحونة مع الأكوافابا ونترك المزيج جانباً حتى يصبح كثيفاً. وفي هذه الأثناء نسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٣٧٥ ف أو ١٩٠ س، ونجهز صينية خبز المافن بورق خبز. ونضع الصينية على صينية الخبز ونترك جانباً.

نقلب طحين الأرز، الأورووت، بودرة الخبز، صودا الخبز، القرفة، والملح معاً في وعاء متوسط الحجم لمزجهم، ثم نتركهم جانباً بينما نقوم بمزج المكونات السائلة.

نضع الموز، سكر جوز الهند، شراب القيقب، زيت جوز الهند، الفانيليا، ومزيج الأكوافابا مع الكتان في محضر طعام ونخفق حتى يصبح المزيج أملس.

نسكب المزيج السائل على المزيج الجاف، ونقلب ليختلط المزيج. ثم نضيف الجزر المبشور، قطع الأناناس، والبيكان في المرحلة الأخيرة من التقليب.

نخبز حتى نحد أن الكعك يرتفع مرة أخرى سريعاً بعد الضغط عليه للأسفل بخفة بإصبعنا، من حوالي ١٥ إلى ١٨ دقيقة. يبرد قبل فرد الفروستينج عليه والقليل من جوز الهند المحمص.

المكونات

الكعك

- ١ ملعقة كبيرة من بذور الكتان المطحونة
- ٣ ملاعق كبيرة من الأكوافابا
- ١ كوب من طحين الأرز البني
- ٣ ملاعق كبيرة من نشا الأورووت
- ١ ملعقة صغيرة من بودرة الخبز
- ١ ملعقة صغيرة من صودا الخبز
- ١/١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ ملعقة صغيرة من القرفة
- ٢ موزة ناضجة، مهروسة جيداً
- ٣/١ كوب من سكر جوز الهند، بودرة
- ٣/١ كوب من شراب القيقب
- ٣/١ كوب من زيت جوز الهند
- ١ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- ٢/١ كوب من الجزر، مبشور
- ٢/١ كوب من قطع الأناناس الصغيرة
- ٣/١ كوب من البيكان المحمص، مقطع جيداً

الإضافات

فروستينج كريمة الجبن بالعسل (انظروا للملاحظة بالأعلى)، جوز هند محمص، بيكان محمص

لقد اكتشفت أن كيك الشاي، وكيك القهوة، أو المافن هي من أسهل الوصفات التي يمكن تحويلها إلى وصفات صحية. الخليط سهل المزج، ولا يحتاج لتحويل الزبدة إلى كريمة، وعادة لا تحتاج الوصفة لأكثر من ١ بيضة أو ٢. ولديهم أيضاً نكهة قوية ويمكن أن تتحمل الوصفة استخدام طحين القمح الكامل والمكونات ذات النكهات القوية وألوان المحليات الطبيعية.

قمت باستخدام مزيج من الأكوافابا مع بذور الكتان كبديل للبيض، ومزيج من سكر جوز الهند وشراب القيقب لاستبدال السكر. أما بالنسبة للطحين قمت باستخدام طحين الأرز البني وهو خالي من الغلوتين. ولكن إذا لم تكن لديكم مشكلة مع تناول الغلوتين يمكنكم بالتأكيد استخدام طحين القمح الكامل أو طحين السبيلت بدلاً منه. وفي هذه الحالة لن تحتاجوا لاستخدام الأورووت.

يمكنكم تناول هذه الوصفة على أنها مافنز ولا تقوموا باستخدام الفروستينج، مذاقها لذيذ في كلا الأحوال. ولكن إذا لم يكن لديكم مشكلة مع تناول منتجات الألبان يمكنكم عمل فروستينج كريمة الجبن البسيط باستخدام القليل من العسل والفانيليا وهو شهى جداً. ويمكنكم استخدام اللبنة حتى بدلاً من كريمة الجبن.

تكفي لعمل ١٠ كعك كيك





Gluten Free



Egg Free



Dairy Free



Naturally Sweetened



كوكيز البرتقال والفتسق

هذه الكوكيز ليست خالية من الغلوتين فقط، بل وخالية أيضاً من الحبوب بما أنني قمت باستخدام اللوز وطحين جوز الهند فقط. ستحتاجون لاستخدام اللوز المقطع على شكل شظايا أو المقشر لتجنب مذاق القشرة المر إلى حد ما. ولكنني قمت باستخدام سكر القصب المبلور لأنني لم أرغب في تغطية مذاق المكسرات أو البرتقال. إذا أردتم أن يكون مذاق الكوكيز حلو أكثر قوموا بزيادة كمية السكر إلى ٢/١ كوب. أنا قمت باستخدام القليل من العسل لأن مذاقه يتناسب كثيراً مع باقي المكونات في الكوكيز. بما أنني قمت بعمل الكوكيز باستخدام المكسرات المطحونة، فلا حاجة لاستخدام الدهون! الدهون المتوفرة من المكسرات أكثر من كافية. أما بالنسبة لبديل البيض قمت باستخدام الأكوافابا. وبما أن الوصفة كوكيز على عكس الكيك، ليس هناك حاجة لخفق الأكوافابا. قمت باستخدام القليل من بشر البرتقال ومستخلص البرغموت. إذا لم تكونوا من محبيهم اتركوهم خارج الوصفة واستخدموا بدلاً منهم ملعقة صغيرة من الفانيليا. يمكنكم أيضاً استخدام بودرة حب الهيل والقليل من ماء الورد لمذاق شرقي أكثر...لذيذ! رجاء ضعوا في اعتباركم أن الكوكيز طرية وليست مقرمشة، ولكنها لا تشبه الكيك أيضاً.

تكفي لعمل ١٥ ميني كوكي

الإرشادات

يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٣٧٥ ف أو ١٩٠ س.
وتجهز صينية خبز بورق الزبدة أو سيليكون.
نخفق اللوز مع السكر في محضر الطعام حتى يطحن المزيج جيداً.

ثم نضيف العسل، الأكوافابا، بشر البرتقال، والبرغموت ونخفق ٣٠ ثانية حتى يصبح المزيج أملس. إذا بدى لكم أن المزيج غير متماسك (من المفترض أن يكون في هذه المرحلة قابل لتشكل كرة طرية)، نضيف طحين جوز الهند ملعقة كبيرة تلو الأخرى حتى يتماسك المزيج قليلاً. ونضع الفستق في وعاء مسطح.

تشكل كرات من المزيج، ولا نستخدم أكثر من ملعقة كبيرة واحدة من المزيج لكل كوكي، ثم نضع كمية كبيرة من الفستق على الجزء العلوي من الكوكي.

نضع الكوكيز على صينية الخبز ونترك مسافة إنش (بوصة) بين كل واحدة والأخرى. يجب ألا يكون شكل الكوكيز كرة، بل مسطحة قليلاً ولكنها مازالت كثيفة.

حالما تجهز كل الكوكيز، يوضع عليها الفستق وننقلها إلى صينية الخبز ونخبز من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة حتى تتحول للون الذهبي.

نتركها تبرد لمدة ٥ دقائق قبل نقلها إلى رف التبريد لتبرد جيداً. تخزن في وعاء محكم الغلق حتى ٥ أيام.

المكونات

١ كوب من اللوز المقطع إلى شظايا
٣/١ كوب من سكر القصب المبلور
٢ ملعقة كبيرة من العسل
٤/١ كوب من الأكوافابا
٢/١ ملعقة صغيرة من بشر البرتقال
٢ إلى ٣ نقاط من مستخلص البرغموت
٢ إلى ٣ ملاعق كبيرة من طحين جوز الهند
٣/١ كوب من الفستق النيء، مقطع إلى قطع صغيرة





Gluten Free



Egg Free



Dairy Free



Naturally Sweetened



كيك الشوكولاتة الصحي

من الممكن أن تكونوا قد رأيتم العديد من وصفات كيك الشوكولاتة باستخدام الموز، أما اليقطين فقد يكون شيئاً جديداً. ولا يمكنكم ملاحظة مذاقه أبداً. فهو يضيف حلاوة، ورطوبة، ويساعد في عدم وجود بيض بالوصفة. ونفس الأمر يقع على الموز أيضاً...ولكن تأكدوا من كونه ناضج. ليس لديكم يقطين؟ سينجح استخدام البطاطا الحلوة أيضاً. يمكنكم طهي اليقطين على البخار (أو البطاطا الحلوة) حتى يصبح طري ثم تخفقونه. أنا استخدمت مزيج من الأكوافابا وبذور الكتان كبديل للبيض في هذا الكيك الشهي. الأكوافابا يعمل كبديل لبيض البيض، أما بذور الكتان فهي بديل للصفار. إذا كنتم تتناولون البيض استخدموا البيض بدلاً من بذور الكتان والأكوافابا.

ماذا يمكنكم أن تستخدموا بدلاً من طحين الأرز البني؟ يمكنكم استخدام السبلت أو طحين القمح الكامل إذا لم يكن الغلوتين يشكل مشكلة لديكم. يمكن استبدال سكر جوز الهند بالسكر البني، أما شراب القيقب يمكن استبداله بالعسل أو الأجا. وبالنسبة للإضافات...يمكنكم عمل الوصفة بدون إضافات أو برقائق الشوكولاتة. أو باستخدام ملعقة كبيرة من النوتيليا الصحية (صفحة ..)

تكفي لعمل ٢ كيك بحجم ٧ إنش أو ١٢ كاب كيك

الإرشادات

نخلط بذور الكتان المطحونة مع الأكوافابا ونتركها جانباً حتى يصبح المزيج كثيف. وفي هذه الأثناء نسخن الفرن على درجة حرارة ٣٦٥ ف أو ١٩٠ س. ونجهز ٢ صينية كيك حجمها ٧ إنش بورق الزبدة، أو صينية مافن بورق خبز. ونضعهم على صينية الخبز ونتركهم.

نخفق طحين الأرز مع بودرة الكاكاو، بودرة الخبز، صودا الخبز، والملح في وعاء متوسط الحجم، ثم نترك المزيج جانبا حتى نخفق المكونات السائلة معاً.

نضع اليقطين المهروس، الموز، سكر جوز الهند، شراب القيقب، زيت جوز الهند، الفانيليا، ومزيج الكتان والأكوافابا في محضر طعام ونخفق حتى يصبح المزيج أملس.

نسكب المزيج السائل على المزيج الجاف ونقلب حتى لا يتبقى أي أثر للطحين، ونضيف رقائق الشوكولاتة إذا كنا سنستخدمها في النهاية مع آخر مرحلة في التقليب.

يخبز المزيج لمدة ٣٠ دقيقة حتى نجد أن الكيك يرتفع مرة أخرى سريعاً بعد الضغط عليه للأسفل. ثم نتركه يبرد في الصينية لمدة ١٠ دقائق قبل نقله إلى رف التبريد ليبرد أكثر.

يقدم كما هو أو بإضافات من اختياركم. كيكات الكب كيك تتلج بشكل جيد وبالتالي يمكنها أن تبقى صالحة لمدة شهر أو أكثر قليلاً، إما ذلك أو يمكن حفظ أي بواقي منها في وعاء محكم الغلق في الثلاجة لمدة ٥ أيام.

المكونات

- ١ ملعقة كبيرة من بذور الكتان المطحونة
- ٣ ملاعق كبيرة من الأكوافابا
- ١ كوب من طحين الأرز البني
- ٢ ملعقة كبيرة من بودرة الكاكاو
- ٢/١ ملعقة صغيرة من بودرة الخبز
- ١ ملعقة صغيرة من صودا الخبز
- ٨/١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ كوب من اليقطين المهروس
- ٢ موزة ناضجة (حوالي ١٨٠ إلى ٢٠٠ جرام)
- ٣/١ كوب من سكر جوز الهند
- ٣/١ كوب من شراب القيقب
- ٣/١ كوب من زيت جوز الهند
- ١ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- ٣/١ كوب من رقائق الشوكولاتة الداكنة (اختياري)