

arwaأن

طلويات العيد الصحية

وصفات ممتعة تثبت أنك لست بحاجة الى الغلوتين أو الألبان أو السكر للإستمتاع بالحلويات



قائمة المحتويات

مقدمة	٤	
القسم ١: الصباح	٦	
القسم ٢: العصر	٢٠	
نبذة عن المؤلفة	٣٠	
إخلاء المسؤولية	٣٢	

المقدمة

يترافق الاحتفال بالعيد دائماً مع تناول الحلويات في معظم العالم الإسلامي. من رغايف العسل في المغرب، إلى المعمول في فلسطين، والناستار في أندونيسيا. وكأن فرحة الاحتفال بالعيد لا تكتمل بدون التحليات الخاصة التي تعيد إلينا دفة الماضي.

شخصياً، أشجّع على تناول هذه الحلويات التقليدية الشهية في المناسبات الخاصة، سواء عند الاحتفال بعيد الفطر، أو عيد الأضحى، أو في ذكرى يوم ميلادكم. ولكن ماذا يحدث إذا كنتم تشكون من اضطرابات في الجهاز الهضمي؟ أو كانت لديكم حساسية مفرطة تجاه منتجات الألبان؟ وما الذي يحدث إذا كنتم تتبعون نظاماً غذائياً مبنياً على الإقضاء ولا ترغبون في كسره؟

أنفهم شعوركم، وأنا هنا لمساعدتكم! هناك طرق عديدة لتحضير حلويات صحية خالية من الغلوتين، منتجات الألبان، والسكر المكرر، يمكنكم الاستمتاع بها مع جميع أفراد عائلتكم بدون المسّ بأهدافكم الصحية.

هذه التحليات أفضل لكم، ولكنها ليست وجبة كاملة، لذلك تعاملوا معها على أنها شيء ثمين! استمتعوا بكل قضة، تذوقوها جيداً... ولكن باعتدال.

كل الوصفات في هذا الكتاب محضرة من مكونات صحية - الحبوب الكاملة الخالية من الغلوتين مثل الشوفان، الطحين الخالي من الحبوب مثل اللوز المطحون، الدهون الصحية من جوز الهند والطحينة، والبروتين من المكسرات والبذور. هذه المكونات محلاة بمحليات طبيعية مثل العسل والتمر. عندما تجتمع هذه العناصر المغذية الصحية التي تحتوي على الدهون، البروتين، والألياف معاً، يتضاعف الأثر غير المرغوب فيه للإرتفاع نسب السكر في الدم. إضافة إلى ذلك، تشعرون بالشبع أكثر، بسبب هذا الكومبو الساحق لاشتھاء الحلويات، وبالتالي تتناولون كميات أقل بطريقة غريزية.

أنا شديدة الحماس لمجرد التفكير بأنكم ستحضرون هذه التحليات، تستمتعون بتناولها، وتتشاركونها مع أحبائكم.

إذا كانت لديكم أسئلة بخصوص أي من الوصفات، فأنا على مسافة رسالة إلكترونية أو رسالة مباشرة.

أتمنى لكم الصحة والسعادة الدائمتين طوال أيام السنة،

أروى

قسم
الصبح

تكفي: ١٦-٢٠ قطعة

معمول العصر الجديد بالتمر

وقت التحضير: ٦٠ دقيقة ⌚ وقت الطهي: ١٥ دقيقة ⌚

معمول التمر، أو أي شيء يجمع بين العجين والتمر، هو تحليتي المفضلة. وعلى الأرجح هذا هو السبب لوجود العديد من الوصفات المختلفة لهذا الكومبو الشهى الكلاسيكي، من الشرق الأوسط، على موقع أنا أروى. لا تحتوي هذه الوصفة على الغلوتين، أي من منتجات الألبان، أولاً. الشعور بالذنب. لكن يجب أن أعترف، أنا ما زلت أستمتع بالمعمول التقليدي بدون الشعور بالذنب، بما أن الفلسفة التي أتبعها هي الاستمتاع بتناول كل شيء باعتدال. حتى التحليات الصحية يجب الاستمتاع بها بحذر، وباعتدال.

القليل من الملاحظات حول الوصفة...

إذا لم يكن السيلليوم متوفر لديكم، يمكنكم تحضير الوصفة بدونها، ولكن العجين قد يتفتت قليلاً. يمكنكم تغيير المكسرات في الحشو بالنوع الذي تفضلونه.

يجب أن يكون زيت جوز الهند ليناً، بنفس كثافة الروب. إذا كان زيت جوز الهند مذاق، نضعه في الثلاجة من ١٠ إلى ١٥ دقيقة لتسريع الحصول على الكثافة المرغوب فيها.



طريقة التحضير:

المكونات:

- عجين البسكويت
- ٤/١١ كوب (١٤٠ غرام) طحين شوفان
- ٢/١ كوب (٥٥ غرام) طحين لوز مقشّر
- ٤/١ كوب (٤٠ غرام) طحين دخن (أو حنطة سوداء)
- ٢ ملعقة كبيرة نشا أروروت
- ١ ملعقة صغيرة قشر سيلليوم مسحوق
- أو ١/١٢ ملعقة صغيرة قشر سيلليوم كامل
- ٢/١١ ملعقة صغيرة بودرة خبز
- ٢/١ لعة صغيرة ملح بحر
- ٣/١ كوب (٨٠ غرام) زيت جوز الهند، لين (أنظروا للمقدمة)
- ٤/١ كوب + ١ ملعقة كبيرة (١٠٥ غرام) عسل
- ١ ملعقة صغيرة مستخلص فانيليا
- ٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون
- ٤/١ كوب (٦٠ مل) حليب خالي من منتجات الألبان

حشو التمر

- ٤/٣ كوب معبأ (١٥٠ غرام) تمر منزوع النواة
- ١ ملعقة صغيرة قرفة مطحون
- ٤/٣ ملعقة صغيرة حب هيل مطحون
- ٢ ملعقة كبيرة (٢٠ غرام) صنوبر محمص، مقطع قطع صغيرة

للتزيين

- ١ ملعقة صغيرة بذور سمسم بيضاء
- ١ ملعقة صغيرة بذور سمسم سوداء

١. نضع طحين الشوفان، اللوز، الدخن أو الحنطة السوداء، الأروروت، السيلليوم، بودرة الخبز، والملح في وعاء متوسط الحجم. نخلط فقط حتى تمتزج المكونات.
٢. وفي وعاء آخر متوسط الحجم، يخلط زيت جوز الهند مع العسل، الفانيليا، عصير الليمون، وملعقتين كبيرتين فقط من الحليب. نضيف المكونات الجافة الى السائلة، ونخلط حتى يتكوّن عجين لين ولكن متماسك، مع إضافة الكمية المتبقية من الحليب حسب الحاجة. - يجب أن يتماسك العجين بدون أن يتفتت ولا أن يكون رطباً. نترك للطحين الوقت الكافي لامتصاص السوائل كلها. نغطي الوعاء ونضعه في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة، نجمّز خلالها حشو التمر. يمكن تحضير هذا العجين مسبقاً، والاحتفاظ به في الثلاجة حتى ٣ أيام قبل فرده.
٣. كما ذكرت سابقاً، أثناء وجود العجين في الثلاجة، نحضّر حشو التمر. ننقع التمر في القليل من الماء الساخن ليصبح ليناً. ثمّ تصفيه، ونهرسه يدوياً أو في خلاط الطعام للحصول على كثافة ملساء، مع إضافة القرفة وحب الهيل. وأخيراً نضيف الصنوبر ونحرّك لمتزج المكونات.
٤. نُخرج العجين من الثلاجة، نضعه بين ورقتي بارشمان، ونفرده على شكل مستطيل بحجم ٢٣ سم في ٢٨ سم، وسماكة أقل من ٠,٥ سم، مع تشذيب الأطراف إذا لزم الأمر، يمكن استخدام الأطراف المزالة لتحضير كوكيز برقائق الشوكولاتة (أنظروا للمقدمة). نمّد حشو التمر بحذر على العجين مع مواجهة الناحية الأطول لنا، مع الاحتفاظ بالعجين على ورق البارشمان وترك مسافة ٠,٥ سم خالية بعيدة عن الأطراف. إذا كان العجين ليناً جداً، والمطبخ دافئاً جداً أيضاً، نضعه في الفريزر لمدة حوالي ٥ دقائق حتى يتماسك. ومن الناحية الأطول التي تواجهكم، وبأستخدام ورق البارشمان ليساعدكم، نقوم بثني العجين بحذر على الحشو وصولاً الى الأعلى، ونغلق العجين بضغط الأطراف معاً. لديك الآن جذع طويل من العجين، عرضه ٥ سم، والعجين ما زال على ورق البارشمان. ننثر بذور السمسم على العجين وورق البارشمان، ثم نحركّ العجين إلى الأعلى والأسفل حتى تلتصق البذور به.
٥. نلفّ العجين بورق البارشمان، بنفس شكل السكاكر العملاقة، مع ثني طرف الورق. في هذه المرحلة يمكننا وضع جذع المعمول في الثلاجة لخبزه طازجاً خلال الثلاثة أيام القادمة، أو يتم وضعه في الفريزر حتى شهر.
٦. جاهزون لخبز المعمول؟ نسخّن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٣٥٠ ف أو ١٦٠ س ونجهّز صينية خبز بورق بارشمان.
٧. نقطع جذع المعمول إلى عدّة قطع عرضها حوالي ١,٥ سم، ونضعها على صينية الخبز. نخبز من ١٢ الى ١٥ دقيقة أو حتى تصبح القطع ذهبية اللون. نضع المعمول على رف التبريد لنستمتع بعد ذلك بتناوله دافئاً أو بارداً.
٨. نحتفظ بالمعمول في وعاء محكم الإغلاق حتى ٣ أيام. ولكن من الأفضل خبز الكمية التي تتوقعون تناولها فقط خلال اليوم، والاحتفاظ بالكمية المتبقية في الثلاجة أو الفريزر.



تكفي: ٩ أشخاص

ألواح الشوفان بالحلاوة وحب الهيل

وقت التحضير: ١٠ دقائق ⌚ وقت الطهي: ٢٥ دقيقة ⌚

ألواح الشوفان الشمية، مثالية لتناولها مع قهوة الصباح في العيد. احتفظوا بالقليل منها أيضاً لحين عودتكم من العمل أو المدرسة، لتناولها كإفطار عندما لا يكون لديكم وقت لتناول وجبة إفطار كاملة.



المكونات:

- ٢/١ كوب ضئيل (١٢٠ مل / ١٠٠ غرام) زيت جوز الهند مذاق
- ٤/١ كوب (٦٠ غرام) طحينية
- ٢/١ كوب (٨٠ غرام) سكر تمر أو جوز الهند
- ٤/١ كوب (٦٠ مل) دبس عسل أو تمر
- ٢/١ ملعقة صغيرة ملح
- ٢/١ ملعقة صغيرة زيت سمسم محمص (اختياري)
- ٢ كوب (٢٠٠ غرام) رقائق شوفان
- ٢ ملعقة كبيرة بذور سمسم
- ٢/١ ملعقة كبيرة بذور سمسم سوداء (اختياري)
- ١ ملعقة صغيرة بودرة حب هيل
- ٣ ملاعق كبيرة (٣٠ غرام) فستق محمص، مقطع

طريقة التحضير:

١. نسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٣٥٠ ف أو ١٦٠ س. نجهز صينية خبز مربعة حجمها ٨ أو ٩ أنش، أو ما يعادلها، بورق بارشمان. نضع الصينية على صينية خبز الفرن ونتركها جانباً.
٢. نخلط زيت جوز الهند، الطحينية، السكر، العسل، الملح، وزيت السمسم في وعاء صغير، ونخلط جيداً.
٣. في وعاء متوسط الحجم نخلط الشوفان، البذور، حب الميل، والفستق. نسكب المكونات السائلة على المكونات الجافة، ونخلط جيداً.
٤. ننقل المزيج إلى الصينية المجهزة، ونفرده بتساوي، مع استخدام ظهر ملعقة لضبطه.
٥. نخبز من ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة، ثم نتركها تبرد تماماً قبل تقطيعها إلى ألواح، نحفظ بها في وعاء محكم الإغلاق في درجة حرارة الغرفة لمدة ٥ أيام.



تكفي: ٤-٦ أشخاص

مقرمشات القرفة الحلوة

وقت التحضير: ٥ دقائق ⌚ وقت الطهي: ٣٠ دقيقة ⌚

أستطيع تخيل لحظة تغميس هذه المقرمشات في قهوة الصباح بعد صلاة العيد... لحظة متعة بالتمام!

مذاقها لذيذ جداً لدرجة أنكم على الأرجح ستتناولون نصف الكمية وهي مازالت على رف التبريد. شخصياً أحب تناولها كما هي، مغمسة في كوب قهوة أو شاي، أو مع كمية كبيرة من زبدة الفستق... فقط في وجبة الإفطار. أما إذا كانت ستقدم كوجبة خفيفة، أنصح بتقديمها مع كراميل التمر المملح واشكروني لاحقاً.

عليّ الاعتراف أنني رششت ملعقة كبيرة من السكر عليها من أجل الصورة. تبدو أجمل بفضل بلورات السكر الأكبر حجماً. يمكنكم عمل نفس الشيء إذا لم تكونوا صارمين جداً بشأن تناول السكر المكرر.



طريقة التحضير:

١. نضع الطحين، الأورووت، ٤/١ كوب (٤٠ غرام) سكر جوز المند، بذور الكتان، بودرة الخبز، ملعقة صغيرة قرفة، صودا الخبز، والملح معاً في وعاء متوسط الحجم، ونمزج جيداً لتختلط المكونات. ثم نضيف زيت جوز المند، الحليب الخالي من منتجات الألبان، وشراب القيقب إذا كنا سنستخدمه، ونخلط حتى يتكون لدينا عجين رطب ولكن متماسك. نغطي الوعاء ونضعه في الثلاجة لمدة حوالي ٣٠ دقيقة، لنجعل فرده أسهل.
٢. نسخّن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٣٥٠ ف أو ١٦٠ س، ونجهز صينية خبز وورقتين بارشمان.
٣. بعد أن يبرد العجين ويتماسك، نخرجه من الثلاجة ونفرده بين ورقتي البارشمان، حتى يصبح سمكه ٢,٥ سم. يجب ان يتكوّن لدينا مستطيل غير منتظم حجمه حوالي ٢٥ سم في ٣٠ سم. ننقل ورقة البارشمان بالعجين على صينية الخبز المجهزة.
٤. نخلط الملعقة الكبيرة المتبقية من سكر جوز المند وال ٢/١ ملعقة الصغيرة من القرفة معاً، ونرش المزيج بالتساوي على العجين. نقوم بتقطيع عجين المقرمشات باستخدام سكين حاد أو آلة تقطيع البيتزا، لتحضير الأشكال المرغوب فيها، وذلك يسّهل علينا كسرها بعد خبزها.
٥. نضع العجين في الفرن المسخن مسبقاً لمدة حوالي ٢٥ دقيقة، مع لف صينية الخبز بعد مرور نصف الوقت. نترك المقرمشات على رف التبريد لمدة ٣ دقائق، ثم نعيد تقطيعها في نفس الفراغات التي أغلقت الآن بين كل قطعة والأخرى، باستخدام سكين، قبل أن تبرد تماماً.
٦. حالما تبرد نقوم بتكسيروها الى قطع، ونحتفظ بها في وعاء محكم الإغلاق في درجة حرارة الغرفة حتى ٥ أيام. اذا كان لديكم أطفال من المستحيل أن تدوم كل هذا الوقت.

المكونات:

- ٤/٣ كوب (٨٥ غرام) طحين لوز
- ٢/١ كوب (٧٠ غرام) طحين شوفان
- ٤/١ كوب (٣٠ غرام) نشا الأورووت
- ٤/١ كوب (٤٠ غرام) + ١ ملعقة كبيرة سكر جوز المند
- ٢ ملعقة كبيرة طحين بذور الكتان
- ١ ملعقة كبيرة بودرة خبز
- ٢/١ ٢ ملعقة صغيرة قرفة، مقسمة
- ٢/١ ملعقة صغيرة صودا الخبز
- ٤/١ ملعقة صغيرة ملح
- ٤/١ كوب (٦٠ مل / ٥٠ غرام) زيت جوز المند مذاب
- ٤/١ كوب (٦٠ مل) حليب خالي من منتجات الألبان
- ١ ملعقة كبيرة شراب قيقب (اختياري)



كراميل التمر المملح

تكفي: ٦-٨ أشخاص

وقت التحضير: ١٥ دقيقة

ماذا كنا سنفعل بدون وجود التمر في حياتنا؟ وبارك الله في من أكتشف أن خفق التمر ينتج عنه صلصة كراميل مذهلة تتسبب لكم بالإدمان (لقد تم تحذيركم).

هذه الصلصة متنوّعة جداً، ويمكن استخدامها بعدة طرق. أنا أعشقها مع وصفة مقرمشات القرعة الحلوة. ولكن يمكن استخدامها أيضاً كصلصة مع كيك الموز، لاستبدال غناش الطحينة. مذاقها رائع أيضاً كغموس مع شرائح التفاح أو الفريز. وبالطبع هناك دائماً الطريقة المميّزة التي تسمح لنا تناولها من الإناء مباشرة بالملعقة!

تعطي زبدة اللوز نكهة معتدلة، ولكن الطحينة مع التمر تعتبر مزيجاً تقليدياً. إضافة شراب القيقب خطوة اختيارية، أو يمكن استبداله بمحلى سائل آخر إذا كنتم تفضلون ذلك.



المكونات:

- ٤/٣ كوب (١٠٠ غرام) تمر ليين منزوع النواة
- ٤/١ كوب (٦٠ غرام) زبدة لوز ملساء، أو طحينية
- ٢ ملعقة كبيرة زيت جوز الهند، مذاق
- ١ ملعقة كبيرة شراب قيقب
- ٤/١ ملعقة صغيرة ملح
- ٢-٣ ملعقة كبيرة ماء نقع التمر المحتفظ به

طريقة التحضير:

١. نقع التمر في ماء مغلي من ٥ الى ١٠ دقائق حتى يصبح ليناً. نُصِّفِ التمر مع الاحتفاظ بماء النقع، ثم نضع التمر في خلاط أو محضر طعام. نضيف زبدة اللوز أو الطحينية، ملعقة كبيرة شراب قيقب، زيت جوز الهند، والملح. نخفق حتى يصبح المزيج أملساً، مع إضافة ملعقة كبيرة من ماء النقع بين الحين والآخر حتى نصل للكثافة المرغوب فيها. يجب أن يكون المزيج كثيفاً ولكن قابلاً للسكب.
٢. ننقل المزيج إلى وعاء أو إناء محكم الإغلاق ونحتفظ به في الثلاجة حتى ٥ أيام.



تكفي: ٦ أشخاص

غراناولا السمسم

وقت التحضير: ٥ دقائق ⌚
وقت الطهي: ٦٠ دقيقة ⌚

غراناولا شهية يمكنكم الاستمتاع بتناولها صباح يوم العيد مع مشروبكم المفضل، سواء كان قهوة، شاي، أو عصير أخضر. لا شك أنه من اللطف تحضير كمية كبيرة ومشاركتها مع العائلة، الأحاب، والجيران، ووضعها في إناء جميل نقدّمه لهم مع تمنياتنا للجميع بعيد مبارك.

مذاق الغراناولا ليس حلواً جداً، مما يعطي مساحة للإضافة تمر مقطّع بعد الانتهاء من خبزها وتركها تبرد. شخصياً أفضل تناول الغراناولا مالحة قليلاً، ولكن إذا كنتم تفضلون استخدام كمية أقل من الملح، فاستخدموا ١/٢ ملعقة صغيرة فقط.



المكونات:

الجافة

- ٢ كوب (٢٠٠ غرام) رقائق شوفان
- ٢/١ كوب (٥٥ غرام) لوز مقطع شرائح
- ٢/١ كوب (٣٠ غرام) رقائق جوز المند
- ٤/١ كوب (٤٠ غرام) بذور يقطين
- ١ ملعقة كبيرة بذور سمسم بيضاء
- ١ ملعقة كبيرة بذور سمسم سوداء
- ١ ملعقة صغيرة حب هيل مطحون
- ٢/١ ملعقة صغيرة بذور كزبرة محمصة مطحونة
- ٢/١ - ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة كبيرة شراب قيقب (اختياري)

السائلة

- ٣/١ كوب (١١٠ غرام / ٩٠ مل) عسل
- ٣ ملاعق كبيرة (٤٥ غرام / ٤٥ مل) زيت جوز المند
- ٣ ملاعق كبيرة (٤٥ غرام / ٣٠ مل) طحينية
- ٢/١ ملعقة صغيرة زيت سمسم محمص (اختياري)

طريقة التحضير:

١. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٣٠٠ ف أو ١٥٠ س. وتجهز صينية خبز كبيرة بورق بارشمان.
٢. نمزج كل المكونات الجافة معاً في وعاء متوسط الحجم. ونمزج المكونات السائلة معاً في وعاء صغير أو كوب قياس زجاجي. نسكبها على المكونات الجافة ونخلط جيداً.
٣. ننقل المزيج الى صينية الخبز المجهزة. نفرّد المزيج بالتساوي، ونضغط عليه بأحكام للحصول على قطع كبيرة بعد الخبز. نتأكد من كون الأطراف والمنتصف متساويين، وإلا سيتحول لون الأطراف الى البني أسرع من المنتصف.
٤. نخبزها لمدة ٥٠-٦٠ دقيقة. نضع الفرنولاً على رف التبريد حتى تبرد تماماً. نقوم بتكسيورها الى قطع كبيرة، ونحتفظ بها في وعاء محكم الإغلاق في درجة حرارة الغرفة حتى ٥ أيام، أو في الثلاجة حتى أسبوعين (أو أكثر).



بعض الكلام
يشبه الحلوى
الممزوجة بالملح،
كن طلوّ اللسان.

تكفي: ١-٢ شخص

لاتيه القهوة العربية المثلج

وقت التحضير: ١٥ دقيقة

ما هو أفضل شيء نتناوله مع القهوة العربية؟ التمر

وما هو أفضل شيء نتناوله مع التمر؟ الطحينة

كيف يمكننا الاستمتاع بتناول كل هذه المكونات معا في يوم صيفي حار؟ ببساطة، من خلال تحضير لاتيه القهوة العربية المثلج هذا، الخالي من منتجات الألبان والمحلى بمكونات طبيعية.

رجاءاً تأكدوا من تحضير القهوة العربية مسبقاً، وتركها تبرد لتصل لدرجة حرارة الغرفة. أو الأفضل - قوموا بوضعها في الثلاجة لبضع ساعات.

يفضل تناولها بعد الانتهاء من عملها على الفور، وهي مازالت مثلجة. ما رأيكم في تقديمها أثناء جمعة صباح العيد مع الأهل في أكواب صغيرة؟



طريقة التحضير:

١. نضع كل المكونات في الخلاط، ونبدأ بكمية قليلة من الحليب مع اضافة المزيد كل قليل. نخفق حتى يصبح المزيج أملساً، ثم نسكبه في أجمل كوب نملكه ونستمتع به!

المكونات:

- ٢/١ - ٣/١ كوب حليب خالي من منتجات الألبان
- ٦ مكعبات مثلجة من الحليب الخالي من منتجات الألبان (ما يعادل ٢/١ كوب)
- ٢ حبة تمر صغيرة أو ٢ ملعقة كبيرة معجون التمر
- ١ ملعقة كبيرة طحينة
- ٤/١ كوب قهوة عربية
- ٨/١ ملعقة صغيرة ملح بحر
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا

الحب كالكهوة، إذا أكثر منه منعك من النوم.

مارك توين

أنا أحب استخدام حليب اللوز، بما أنني كلما حضّرتَه في المنزل، أحتفظ بثلثي الكمية في الفريزر بأية حال. لا يحتفظ بحليب اللوز لأكثر من ٣ أيام في الثلاجة... مذاق حليب الشوفان أيضاً رائع مع الوصفة. شخصياً لا أنصح باستخدام حليب جوز الهند المعلب، فهو كثيف جداً ونكهته قوية. ولكن يمكن استخدام حليب جوز الهند الذي يأتي في علبة كرتون.



قسم

العصر

تكفي: ٨-١٠ أشخاص

آيس كريم البقلاوة

وقت التحضير: ١٥ دقيقة ⌚ وقت التثليج: ٣ ساعات ⌚

وصفة مستوحاة من كتاب الطهي المفضل لدي في ٢٠٢٠، من تأليف سامي تميمي وتارا ويجلي، فلسطين. كان هذا الكتاب رفيقي أثناء حظر التجوال الكامل خلال شهر رمضان الماضي. أنا أعشق حلاوة هذه الوصفة المعتدلة التي تعتمد فقط على العسل، ويمكن تحضيرها مسبقاً. تحفظ في الفريزر ويكفي إخراجها قبل تقديمها بـ ١٠ دقائق فقط.

تحميص الكاجو يعطي للآيس كريم نكهة أفضل. كل ما عليكم القيام به هو تحميص الكاجو النيء في الفرن لمدة لا تتجاوز الـ ١٠ دقائق حتى يتبدل لونه إلى الذهبي، ثم يترك ليبرد قبل استخدامه. من الضروري استخدام حليب جوز الهند المعبأ والبارد، لضمان انفصال الكريمة عن الماء، ممّا يعطي كثافة أغنى للآيس كريم. حاولوا استخدام حليب شوفان او حليب لوز فهما أكثر كثافة أيضاً. أما بالنسبة للأروروت، فهو يساعد على اعطاء كثافة كريمية ومثلجة بنسبة أقل. اذا لم يكن متوفراً لديكم يمكنكم الاستغناء عنه، والنتيجة شهية مضمونة في مطلق الأحوال.



طريقة التحضير:

١. نتأكد من أنّ حليب جوز الهند بارد قبل البدء. نحضّر الصينية التي نريد استخدامها، أو صينية لتحضير الخبز (حوالي ٢٠ سم في الاسم) أو صينية سبرينغ فورم ٨ أنش، نجمّها بورق البارشمان إذا أردنا تقديمها خارج القالب.
٢. نضع الجزء الكريمي فقط من حليب جوز الهند في الخلاط (حوالي ١/٢ كوب / ٣٥٠ غرام)، ثم نضيف المتبقي من مكوّنات الآيس كريم. نخفق حتى يصبح المزيج أملساً. نسكب نصف كميّة المزيج في الصينية المجهّزة، ثم نضعها في الفريزر، ونضع الكميّة المتبقية في الثلاجة. نقطع الفستق والجوز قطعاً صغيرة لاستعمالها في الحشو، ونحتفظ ببعض منها بحجم أكبر قليلاً. نضيف الكميّة المتبقية من مكوّنات الحشو، ونخفق لتمتزج جيداً.
٣. حالما يصبح أساس الآيس كريم جاهزاً، بعد حوالي ٣٠ دقيقة تقريباً، نقوم بإضافة ثلثي كميّة البقلاوة ونضغط عليه قليلاً وبحذر، ثم نسكب الكميّة المتبقية من مزيج الآيس كريم، ونتأكد من انها غلقت الحشو تماماً، ثم نرش الكميّة المتبقية من البقلاوة.
٤. نغطي الصينية ثم نعيدها الى الفريزر من ٢ الى ٣ ساعات، أو خلال الليل.
٥. نخرج الصينية من الفريزر قبل التقديم بحوالي ١٥ دقيقة، ننقل الآيس كريم إلى طبق التقديم، نزيّنه ببذور الرمان الطازجة، أوراق النعناع، وقطرات قليلة من العسل.
٦. يمكن الاحتفاظ بأي كميّة متبقية في الفريزر لمدة شهر.

المكونات:

طبقة الآيس كريم

- ٢ عبوة (٤٠٠ مل) حليب جوز الهند كامل الدسم (مخزّن في الثلاجة خلال الليل)
- ١ كوب (١٦٠ غرام) كاجو محمص غير مملح (أنظروا للملاحظة)
- ١/٢ كوب (١٢٠ مل) حليب لوز أو شوفان
- ١/٤ كوب (٨٠/٦٠ مل) عسل
- ١/٤ كوب (٦٠ مل) عصير برتقال
- ١ ملعقة كبيرة نشا أرورووت (اختياري)
- ١ ملعقة كبيرة ماء زهرة البرتقال

حشو البقلاوة

- ١/٢ كوب (٧٠ غرام) فستق نيء، محمّص
- ١/٢ كوب (٤٥ غرام) أنصاف جوز نيئة، محمّصة
- ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ٣/٤ ملعقة صغيرة حب هيل مطحون
- ١/٨ ملعقة صغيرة ملح بحر
- ٢ ملعقة كبيرة عسل سائل معتدل
- ٢ ملعقة صغيرة ماء زهر

للتزيين

- بذور رمان طازجة وأوراق نعناع



تكفي: ٦ أشخاص

كيك الموز بغناش الطحينية

وقت التحضير: ١٠ دقائق ⌚ وقت الطهي: ٤٠ دقيقة ⌚

الموز صديق الخبز الصحي المفضل. فهو يضيف مذاقاً حلواً، ويساعد بالتالي على التخفيف من كمية السكر المستعملة. تركيبته تساعد في ربط المكونات مع بعضها في الوصفات الخالية من الغلوتين والبيض، ويعطي رطوبة ممتازة عند استخدام الحبوب الكاملة أو نسبة أقل من الدهون / الزيت. في هذه الوصفة يقوم الموز بكل ما سبق. فقط تأكدوا من استخدامكم الموز الناضج.

يمكنكم اعتبار هذه الوصفة أساساً لتغييرات عديدة. من الممكن تحضير الوصفة بدون غناش الشوكولاتة، والاستمتاع بتناول شريحة محمصة مع زبدة المكسرات وكوب من الشاي كوجبة خفيفة، أو من أجل وجبة الإفطار. نضيف القليل من التمر المقطع، أو قطع الشوكولاتة إلى مزيج الكيك قبل الخبز. يمكن استبدال المكسرات المطحونة في الوصفة والتحول من اللوز إلى الجوز، أو البندق. نحضر توبينغ ستروسيل من خلال مزج سكر جوز الهند، المكسرات المقطعة، والقرفة، ورشها على الكيك قبل الخبز.



طريقة التحضير:

١. نسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٣٥٠ ف أو ١٦٠ س. وندهن صينية كيك حجمها ٩ إنش (٢٣ سم)، أو صينية خبز حجمها ٤ في ٨ إنش (١٠ سم في ٢٠ سم)، ونجهزها بورق بارشمان. يمكنكم أيضاً تحضير ١٢ كابت كيك من خلال تجهيز صينية مخصصة للكابت كيك ببطانات ورقية. إذا رغبتكم في استخدام صينية كيك بندت، أو صينية خبز بريوش فردية، يمكنكم دهنها جيداً والاستغناء عن ورق البارشمان. نضع الصينية التي قررنا استعمالها فوق صينية خبز الفرن ونتركها جانباً.

٢. نخلط اللوز المطحون، أنواع الطحين، الأروروت، القرفة، حب الميل، بودرة الخبز، صودا الخبز، والملح في وعاء كبير.

٣. نضع الموز، الزيت، السكر، العسل، والفانيليا في خلاط الطعام. نخفق حتى يصبح المزيج أملساً وكريمياً، حوالي ٣٠ ثانية. نضيف خليط الموز إلى المكونات الجافة، ونقلب بسباتشولا سيليكون فقط حتى يختلط المزيج. ننقل المزيج إلى الصينية المجهزة، ونساوي أعلاه. نخبز حتى يتحول لونه إلى الذهبي، وعند غرس عود أسنان في منتصف الكيك يخرج نظيفاً، حوالي ٣٥ دقيقة في صينية خبز الكيك، ومن ٥٠ إلى ٥٥ دقيقة في صينية الخبز العادية، و ٣٠ دقيقة في قوالب الكابت كيك أو البريوش. نبرد الكيك في الصينية على رف تبريد لمدة ١٠ دقائق، ثم نرفعه بالاستعانة بورق البارشمان. نضع الكيك / الكيكات على رف التبريد مباشرة، ونتركها تبرد تماماً. نقشر ورق البارشمان (في حال استخدمناه) ونضع الكيك / الكيكات على طبق التقديم.

٤. قبل أن يبرد الكيك تماماً، نبدأ في تحضير غناش الشوكولاتة. نضع الشوكولاتة الداكنة المقطعة في وعاء صغير مقاوم للحرارة. وفي قدر صغير نقوم بتسخين الحليب، حتى يصبح دافئاً دون أن يغلي، ثم نسكبه على الشوكولاتة مباشرة. يمكن استخدامه كما هو، ولكن لمزيد من النكهة يمكنكم إضافة القليل من الطحينة، إختياركم من العسل أو دبس الرمان، ورشة صغيرة من الملح. نسكب الغناش على الكيك، ونتركه يسيل على الجوانب. أخيراً يمكنكم رش القليل من بذور السمسم المحمص إذا رغبتكم بذلك.

٥. يمكن الاحتفاظ بالكيك المتبقي في الثلاجة في وعاء محكم الإغلاق حتى ٣ أيام.

المكونات:

كيك الموز

- ٤/٣ كوب (٧٥ غرام) لوز مطحون
- ٤/٣ كوب (٩٠ غرام) طحين شوفان
- ٤/٣ كوب (١١٠ غرام) طحين دخن
- ١ ملعقة كبيرة (١٠ غرام) نشأ أروروت
- ١ ملعقة صغيرة قرفة
- ١ ملعقة صغيرة حب ميل
- ٢/١ ٢ ملعقة صغيرة بودرة خبز
- ١ ملعقة صغيرة صودا الخبز
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ٢/١ ١ كوب (٤٠٠ غرام) موز طازج ناضج
- ٣/١ كوب (٩٠ مل) زيت جوز الهند مذاب
- ٣/١ كوب (٨٠ غرام) سكر جوز الهند
- ٤/١ كوب (٨٥ غرام) عسل
- ٢ ملعقة صغيرة مستخلص فانيليا

غناش الطحينة

- ١ كوب (١٠٠ غرام) شوكولاتة داكنة مقطعة
- ٣/١ كوب (٩٠ مل) حليب خالي من منتجات الألبان
- ٢ ملعقة كبيرة (٣٠ مل) طحينة
- ٢/١ ٢ ملعقة كبيرة عسل أو دبس تمر
- رشة ملح

تكفي: ١٢ شخص

كيك التين بالشوكولاتة والبسكويت

⌚ وقت التحضير: ١٠ دقائق (لا تشمل وقت التبريد) ⌚ وقت التبريد: ساعتين

هذه التحلية التي لا تحتاج للخبز تسمى أيضاً بالكيك الكسول أو ليزي كيك. وسأتفق مع ذلك إذا كنتم محظوظين كفاية ووجدتم بسكويت خالي من الغلوتين جاهز أيضاً أو إذا لم يكن الغلوتين يسبب مشكلة لكم، أعتقد أن استخدام أي نوع بسكويت عضوي عالي الجودة سينجح هنا.

ومن أجل عمل البسكويت في هذه التحلية، أقوم باستخدام عجّين البسكويت المتوفر في وصفة المعمول. نقوم باتباع طريقة التحضير حتى الوصول الى مرحلة فرد العجين. ثم، بدلاً من حشوه، نقطعه على أشكال بسكويت باستخدام آلة تقطيع الكوكيز، ونخبز البسكويت على صينية مجهزة بورق بارشمان لمدة ١٠ دقائق. نقلب البسكويت على الجهة الأخرى، ونستمر في الخبز لمدة ١٠ دقائق أخرى، حتى يصبح لونه ذهبي على الجهتين. نتركه يبرد قبل استخدامه في الوصفة بالأسفل.

يمكن تغيير التين بأي نوع فاكهة مجففة أخرى، وتغيير المكسرات أيضاً للنوع المفضل أو المتوفر.



المكونات:

- ٣١ / ٤ كوب (٣٠٠ غرام) شوكولاتة داكنة ٧٠٪
- ٣ / ١ كوب + ١ ملعقة كبيرة (١٠٠ غرام) زيت جوز هند
- ٤ / ١ كوب (٨٠ غرام) عسل
- ٨ / ١ ملعقة صغيرة ملح بحر
- ٣ / ٢ كوب (١٠٠ غرام) تين مجفف مقطع (أو تمر)
- ٤ / ٣ كوب (١٧٠ غرام) بسكويت خالي من الغلوتين، مقطع بطريقة غير منتظمة الى قطع ٢ سم.
- ٢ / ١ كوب (٦٠ غرام) فستق نيء، مقطع (أو شطايا الفستق)
- ٢ ملعقة كبيرة توت مجفف بالتجميد (إختياري)

طريقة التحضير:

١. نجهز صينية بايركس متوسطة الحجم، أو قالب عمل خبز حجمها ٢٢ في ١٢ سم بورق بارشمان.
٢. نذيب الشوكولاتة، زيت جوز الهند، والعسل معاً في حمام مائي (أو نضع وعاء ضد الحرارة، متوسط الحجم، على قدر يحتوي على ماء يغلي على نار هادئة، مع الحذر أن لا تلمس القاعدة الماء). نسخن من ٢ الى ٣ دقائق، مع التحريك تكراراً، حتى تذاب المكونات وتمتزج. نضيف الملح ونخلط.
٣. نضيف التين، البسكويت، وثلاثة أرباع كمية الفستق لمزيج الشوكولاتة، ثم نقلب لتختلط المكونات، مع التأكد أن كل الإضافات أصبحت مغمورة بالشوكولاتة. نقل المزيج للصينية أو البيركس المجهز، مع تسوية أعلى المزيج ليصبح مسطح ومتساوي. ترش الكمية المتبقية من الفستق على المزيج، مع التوت إذا كنا سنستخدمه.
٤. نتركه جانباً لمدة ١٠ دقائق ليبرد، ثم نقوم بتغليفه بإحكام ونضعه في الثلاجة حتى يمدئ تماماً، لمدة حوالي ساعة.
٥. نخرجه من الثلاجة ونتركه يلين قليلاً قبل تقطيعه وتقديمه.
٦. نحفظ بالكيك في وعاء محكم الغلق حتى أسبوع.



تكفي: ٨-١٠ أشخاص

كعكات بودينغ الفانيليا

وقت التحضير: ٤٠ دقيقة ⌚ وقت الطهي: ٢٠ دقيقة ⌚

خلال أيام الجامعة في لندن، كان تناول الكعك المغمّس بالكريمة المتخثرة أمر أقوم به مع صديقاتي بين الحين والآخر. كنا نفعل ذلك في الأيام التي كانت مصطلحات خالي من الغلوتين وخالي من منتجات الألبان غير موجودة، ولكننا كنا نستمتع بتناولها براحة بال بالتأكيد!

لحسن الحظ، مع الوصفات بالأسفل يمكنكم دعوة ضيوفكم لتناول شاي العصر خلال العيد، والاستمتاع بهذا الاختراع الشهي الخالي من الغلوتين، منتجات الألبان، البيض، أو السكر المكرر. بالإضافة الى بودينغ الفانيليا، يمكن تحضير القليل من الفواكه الطازجة، المربي، او كومبوت التوت ليختار الضيوف اضافاتهم المفضلة.

تحتاجون لعبوة واحدة من حليب جوز الهند كامل الدسم لتحضير هذه الوصفة. نضع العبوة في الثلاجة في الليلة السابقة لتحضير الوصفة، ثم نقوم بإخراج كمية كافية من الكريمة لتحضير الكعكات. والكمية المتبقية نستخدمها في تحضير البودينغ.



طريقة التحضير:

لتحضير الكعكات

١. نضع الطحين لطافة أنواعه، بودرة الخبز، والملح في محضر الطعام. نخفق عدة مرات لمتزج المكونات. ثم نضيف كتل زيت جوز الهند الباردة، ونخفق حوالي ١٠ مرات حتى تصبح كتل زيت جوز الهند بحجم حبة البازلاء أو أصغر.
٢. نضيف شراب القيقب، الروب، والفانيليا. نخفق فقط حتى تمتزج المكونات، يختفي الطحين الجاف.
٣. ننقل المزيج إلى قطعة من ورق البارشمان ونطوي الورقة للحصول على كرة غير منتظمة. لا يجب عجنها بكثرة لأن حرارة اليد تذيب زيت جوز الهند. نمد العجين لنصل إلى كثافة ٤/٣ إنش، ويكون ليناً قليلاً. نغلف العجين بكيس بلاستيك ونبرده في الثلاجة لحوالي ٣٠ دقيقة، أو حتى يتماسك. في هذه الأثناء نقوم بتحضير البودينغ.

بودينغ الفانيليا

١. نصفي الكاجو ونضعه في خلاط مع ٤/٣ كوب من حليب جوز الهند، و ٤/١ كوب من شراب القيقب. ثم نخفق الكمية المتبقية من حليب جوز الهند يدويا، (٤/١ كوب)، مع نشا الأروروت ونترك المزيج جانبا. نخفق الكاجو، الحليب، وشراب القيقب معاً حتى يصبح المزيج أملس تماما. ثم ننقله إلى مقلاة صغيرة ونقوم بتسخينه على درجة حرارة متوسطة، مع التحريك بين الحين والآخر. حالما يبدأ مزيج الكاجو في الغليان، نضيف مزيج نشا الأروروت سريعاً، ونخفق يدويا باستمرار حتى تصبح كثافة الكريمة مثل البودينغ. نرفع المزيج من على النار، ونضيف الفانيليا. نتذوق ونضيف المزيد من شراب القيقب إذا كان المزيج يحتاج للمزيد من المذاق الحلو. نتركه جانبا حتى ننهي من خبز الكعكات. (كلما برد أصبح أكثر كثافة)

لخبز الكعكات

١. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٣٧٥ ف أو ١٨٠ س. نجهز صينية خبز سيليكون أو نغطيها بورق بارشمان. نستخدم آلة تقطيع كوكيز بحجم ٢ أنش لتقطيع دوائر من العجين. ننقل دوائر العجين إلى صينية الخبز المجهزة، مع الاحتفاظ بمسافة ٢ إنش بين القطعة والأخرى. نخبز من ١٨ إلى ٢٠ دقيقة حتى يصبح لون الكعكات ذهبياً. نتركها تبرد قليلاً على رف التبريد، فقط حتى تصبح باردة كفاية لتناولها.

٢. تقدم مع بودينغ الفانيليا، الفاكهة، أو المرّي.

المكونات:

الكعكات

- ١ كوب (١١٠ غرام) طحين لوز
- ٤/٣ كوب (٨٠ غرام) طحين شوفان
- ٤/١ كوب (٣٠ غرام) نشا الأروروت
- ١ ملعقة كبيرة من بودرة الخبز
- ٢/١ ملعقة صغيرة ملح
- ٥ ملاعق صغيرة (٦٥ غرام) زيت جوز هند، كتل باردة
- ٣ ملاعق كبيرة شراب قيقب
- ٢/١ كوب (١٢٠ مل) روب خالي من منتجات الألبان (أو كريمة جوز الهند + ملعقة صغيرة من عصير الليمون)
- ٢/١ ملعقة صغيرة مستخلص فانيليا

بودينغ الفانيليا

- ٢/١ كوب (٧٠ غرام) كاجو نيء، منقوع لمدة ٣ ساعات
- ١ كوب (٢٤٠ مل) حليب جوز الهند كامل الدسم
- ٤/١ - ٣/١ كوب شراب قيقب
- ٢ ملعقة صغيرة نشا أروروت
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا

الدُّ أعداء الإنسان
طبَّاخُ ما هِر.

نبذة عن المؤلفة



أروى التركيت

تركت **أروى التركيت** عالم المحاسبة والمالية للسعي وراء شغفها تجاه الخبز منذ عام ٢٠٠٨، وقامت بافتتاح مخبز كرمز في الكويت. عانت من العقم الثانوي لمدة ٦ سنوات، ثم استطاعت أن تحمل بطريقة طبيعية حالما أدركت أهمية التغذية لشفاء الجسم. هذه المعرفة الجديدة التي اكتسبتها أدت إلى شغف لخلق وصفات شهية وصحية، والتي تشاركها على المدونة، وقناة اليوتيوب.

أروى مدربة صحة معتمدة في الطب الوظيفي أيضا، وخبيرة تغذية المطبخية، وهي حريصة على نشر فكرة أن الطعام الصحي يمكنه أن يكون شهيا وسهلا بنكهة مذهلة في العالم العربي. لتعلم المزيد من أروى يمكنكم زيارة AnaArwa.com.

غير مسموح النسخ و/أو إعادة البيع

هذا الكتاب ملكية فكرية خاصة بأروى فؤاد التركيت المالكة لـ أنا أروى.كوم.
يُحظر الاستنساخ أو التوزيع غير المصرح به لهذا الكتاب أو أي جزء منه.

إخلاء مسؤولية

جميع محتويات هذا الكتاب قدّمت بهدف توفير المعلومات فقط. وليس الهدف منها الحلول مكان استشارة طبيبك الخاص أو أي متخصص في الرعاية الصحية بأي شكل من الأشكال. معلومات التغذية المتوفرة هنا مبنية على التجارب والخبرات الخاصة. مؤلفة هذا الكتاب غير مسؤولة ولا يمكن تحميلها مسؤولية أي آثار أو نتائج سلبية من استخدام أو سوء استخدام أي من المعلومات أو الخبرات المذكورة هنا.

مؤلفة هذا الكتاب ليست خبيرة طبية أو صحّية، والمعلومات الواردة فيه عامّة ولا تشكّل نصيحة فردية طبية أو صحّية. في حال لديكم أي مخاوف صحّية يرجى استشارة طبيبك الخاص قبل البدء في أي نظام غذائي أو أي تغيير جذري في نمط الحياة.