|  |  |
| --- | --- |
| **بسكوت لوز / فستق حلبي** | |
| **المكوّنات:**  بيضة  نصف كأس سكر (ممكن استعمال سكر ستيڤيا)  كأس ونصف لوز/فستق (ممكن رشّة قرفة على اللّوز)  كأسين طحين بدون جلوتين  200 غرام زبدة (ممكن استعمال زبدة نباتية)  ملعقة فانيل  ملعقة بيكنغ باودر | **طريقة العمل:**  1. نضع جميع المكوّنات بالخلاط (مكسر العجين) حتى نحصل على خليط متجانس.  2. نضع الخليط بالبراد 10 دقائق حتى ترتاح.  3.بعدها نقوم بتقطيعها  4. ندخلها للفرن على درجة حرارة 180֯ حتى تحمر |
| **كعكة البيكان** | |
| **طبقة البيكان:**  كأس واحد جوز بيكان  كأس سكر بني  ملعقة قرفة  50 غرام زبدة (ممكن زبدة طبيعية أو زيت زيتون)  رشة خفيفة ملح | **طريقة العمل:**  1. نقسّم الجوز لأجزاء صغيرة.  2. نذيب الزبدة.  3. نضع كل المكوّنات على الغاز مع التحريك لمدّة دقيقتين.  4. ندهن القالب بالزيت ونضع البيكان والخليط بأسفل القالب مع الرّص |
| **العجينة:**  2 بيض  رشّة ملح  نصف كأس سكر (ممكن استعمال سكر ستيڤيا)  ملعقة ڤانيل سائل  2 كأس طحين خالي من الجلوتين  نصف كأس زيت  ربع كأس حليب اللوز /عصير  ملعقتين لبن (مُفضّل صفر دهون أو نسبة قليلة من الدّهن)  رشّة قرفة | **طريقة العمل:**  1. نخفق البيض والسكر والملح والڤانيل مع بعض  2. بعدها نضيف بالترتيب: الحليب/العصير، اللّبن، الزيت ونحرّك  3. نضيف الطحين بالتّدريج حتى يتجانس الخليط  4. نضع الخليط بالقالبفوق طبقة البيكان.  5. ندخل القالب الى الفرن على درجة حرارة ֯180 لمدّة 25- 30 دقيقة  6. نقوم بقلب الكعكة لتصبح طبقة البيكان هي الطبقة العليا. |

صحة وعافية

|  |  |
| --- | --- |
| **عجينة المناقيش** | **الفوكاتشا**  نفس أساس عجينة المناقيش |
| كيلو طحين مولينو  ملعقة ملح  ملعقة خميرة  رشّة سكر  ماء ساخن حسب الحاجة حتى نحصل على عجينة طريّة  ربع كأس زيت زيتون | مقادير الحشوة  بندورة شيري قطع  زيتون  ثومة (مقطع او برش)  زيت زيتون  إكليل الجبل (مجفف أو ناضج)  طريقة العمل:  نضيف على زيت الزيتون ثوم وإكليل الجبل مفروم.  نفرد العجينة باليد لشكل دائري ونشكل بأصابعنا مدرجات  نضيف خليط الزيت  ندهن بالفرشاة  وبعدها نضيف بندورة قطع  زيتون  ندخلها للفرن على درجة حرارة 180֯ حتى تحمر |

|  |  |
| --- | --- |
| **صلصة الباستا** | |
| - فلفل حلو  - بصل أخضر  - ثوم  - ريحان  - بصل أحمر | - بندورة توضع بالخلاط حتى تصبح صوص ناعم (ممكن استعمال رُبّ البندورة الأورجاني)  -فلفل أسود  -كركم  -قرفة |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

- يُفضّل عدم استخدام بدائل السكر (خصوصا بسبب الاولاد)

- المنتجات الطبيعية ممتازة، وتُعتبر بديل رائع ولكن إذا كان الوضع الاقتصادي لا يسمح بشرائها

من الأفضل استبدالها ببدائل طبيعية كإعداد رُبّ البندورة من البندورة الطبيعية.

- المنتجات الخالية من الجلوتين غنية بالدهون والملح - يفضل استبدال الزبدة و/أو جزء منها بزيت الزيتون.

صحة وعافية