|  |
| --- |
| **بسكوت لوز / فستق حلبي** |
| **المكوّنات:**بيضةنصف كأس سكر (ممكن استعمال سكر ستيڤيا)كأس ونصف لوز/فستق (ممكن رشّة قرفة على اللّوز)كأسين طحين بدون جلوتين200 غرام زبدة (ممكن استعمال زبدة نباتية)ملعقة فانيلملعقة 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 بتقطيعها4. ندخلها للفرن على درجة حرارة 180֯ حتى تحمر |
| **كعكة البيكان** |
| **طبقة البيكان:**كأس واحد جوز بيكانكأس سكر بنيملعقة قرفة50 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 بيضرشّة ملحنصف كأس سكر (ممكن استعمال سكر ستيڤيا)ملعقة ڤانيل سائل2 كأس طحين خالي من الجلوتيننصف كأس زيتربع 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 ونحرّك3. نضيف الطحين بالتّدريج حتى يتجانس الخليط 4. نضع الخليط بالقالبفوق طبقة البيكان.5. ندخل القالب الى الفرن على درجة حرارة ֯180 لمدّة 25- 30 دقيقة6. نقوم بقلب الكعكة لتصبح طبقة البيكان هي الطبقة العليا.  |

صحة وعافية

|  |  |
| --- | --- |
| **عجينة المناقيش** | **الفوكاتشا**نفس أساس عجينة المناقيش  |
| كيلو طحين مولينوملعقة ملحملعقة خميرةرشّة سكرماء ساخن حسب الحاجة حتى نحصل على عجينة طريّةربع كأس زيت زيتون | مقادير الحشوةبندورة شيري قطع زيتون ثومة (مقطع او برش)زيت زيتونإكليل 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 بالفرشاةوبعدها 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