

طريقة عمل كريب الشوفان



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 10

عدد الافراد

4

لعشاق الحلويات والذين لا يستطيعون عمل الدايت أو تناول الأطعمة الصحية، جربي مع شملولة طريقة عمل كريب الشوفان في المنزل بنفسك بطريقة سهلة وخفيفة.

المقادير

- بيضة
- كوب و نصف لبن 1
- كوب دقيق شوفان 1
- بيضة 1
- ملعقة فانيليا

0

خطوات التحضير

- 01 تخفق كل المقادير مع بعضفي إناء عميق.
- 02 قومي بتسخين طاسة القلي، ثم ضعي حوالي ربع كوب من الخليط في الطاسة.
- 03 ثم قومي بتوزيعها جيدا بتحريك الطاسة، وعندما يحمر الكريب قلبها الناحية الأخرى لتأخذ اللون الذهبي.
- 04 قومي بحشوها حسب الرغبة.

حجم الطاسة

يجب وضع كمية مناسبة في الطاسة حسب حجم الطاسة بحيث تكون العجينة رقيقة.

طريقة عمل براونيز كيك بدون فرن .. مناسب للدايت



وقت التحضير

دقيقة 30

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

4

البراونيز من الحلويات الغربية الشهيرة التي تتميز بطعمها الرائع ومذاقها الغني، وهي تعتمد بشكل أساسي في مكوناتها على الشيكولاتة أو الكاكاو مع إضافة البيض والدقيق وبعض المكسرات حسب الرغبة

المقادير

تكفي 4 أشخاص "الكيك"

- نصف كوب تمر مفروم
- ثلث كوب لوز مجروش
- ربع كوب شوفان
- ملعقة كبيرة كاكاو خام 3
- ملعقة كبيرة حليب 2
- ملعقة كبيرة بذور كتان 2
- ملعقة كبيرة عسل 1
- ملعقة كبيرة زيت جوز هند 1

جناش للتزيين:

- ملعقة كبيرة كاكاو خام 2
- ملعقة كبيرة زيت جوز هند 2
- ونصف ملعقة كبيرة عسل أبيض 1

[طريقة تحضير صوص الشيكولاتة اللامع لتزيين التورتة](#)

خطوات التحضير

- نضع التمر في الكبة، ونضيف إليه اللوز والشوفان وبذور الكتان والكاكاو الحليب وزيت جوز الهند والعسل.
- نفرم جميع المكونات جيداً حتى تتجانس.
- نبتن الصينية بورق الزبدة، ونضع فيها خليط البراونيز.
- نوزعه في الصينية بالتساوي، ونضغط عليها لتتماسك.

- نبدأ بتحضير الجناش .. نضع الكاكاو في طبق صغير، ونضيف إليه الزيت والعسل، ونخلطهم جيداً.
- نزين البراونيز بالجناش، ونقطعه قطع متساوية.
- نحفظه في الثلاجة لمدة نصف ساعة أو لحين التقديم. بالصور.. طريقة سهلة لتحضير كرة الشيكولاتة السحرية

ملحوظة:

- يمكن تقليل أو زيادة كمية الحليب المستخدمة حتى نحصل على قوام متجانس.

سر نجاح الوصفة:

- الحصول على قوام متجانس حتى تتماسك بشكل جيد ولا تتفتت.
- خلط المكونات بشكل كبير حتى تتداخل مع بعضها البعض.

فوائد الوصفة:

- تعتبر هذه الوصفة مغذية وغير دسمة، وتناسب الجميات الغذائية.
- القطعة المتوسطة "3*3 سم" تحتوي على 120 سعر حراري.

طريقة عمل مافن الشيكولاتة للدايت



وقت التحضير

دقيقة 0

وقت الطهي

دقيقة 60

عدد الافراد

4

المقادير

- كوب ونصف دقيق أسمر
- ثلاث أرباع كوب لبن زبادي قليل الدسم
- حبة بيض 2
- نصف كوب سكر بني

- نصف كوب زيت نباتي
- ملاعق كبيرة كاكاو 4
- نصف كوب شوكولاتة مقطعة
- ملعقتان صغيرتان بكينج بودر
- نصف ملعقة صغيرة بكينج صودا
- رشة ملح

خطوات التحضير

مافن الشيكولاتة الدايت من الحلويات اللذيذة والصحية ومكوناتها كلها قليلة السعرات لذا فهي مناسبة لمتبعي الرجيم ، إليكي الطريقة . **طريقة تحضير مافن الشيكولاتة الدايت**

- سخني الفرن تحت درجة حرارة 160 درجة مئوية .
- إخلطي الدقيق والبايكنج باودر والبايكنج صودا والملح في وعاء مناسب .
- ضعي في وعاء آخر البيض وإخفقيه جيداً بواسطة الخلاط اليدوي ثم أضيفي السكر والزيت والكاكاو والزبادي مع الخفق المستمر .
- أضيفي خليط الدقيق تدريجياً ويُخفق جيداً حتى تتجانس المكونات .
- أضيفي حبيبات الشوكولاتة وتقلب قليلاً ثم يُسكب المزيج في قوالب المافن

بالتساوي ويتم إدخالها إلى الفرن لحوالي
ثلاث ساعات .

- يُخرج المافن من الفرن ويُترك جانباً حتى
يبرد ويمكن تزيينه بالسكر البودرة .

اقتراحات مافن الشيكولاتة الدايت
يمكن أن تقدم مع الفواكه الطازجة

طريقة عمل سويسرول دايت



وقت التحضير

دقيقة 0

وقت الطهي

دقيقة 12

عدد الافراد

المقادير

- صفار بيض 5
- جم سكر فركتوز 150
- جم ملح 2
- جم فانيليا 2
- جم كورن فلور 50
- بياض بيض 5
- " جم سكر فركتوز " داييت 50
- جم دقيق الحشو 150
- جم مربى فراولة داييت 150

خطوات التحضير

- نضع بياض البيض والسكر والملح في العجانة ونتركه يخلط جيداً .
- وفي طبق آخر ضعي صفار البيض والسكر والدقيق والفانيليا ونحركه جيداً بالمضرب اليدوي.
- ثم نضع بياض البيض ونحرك وفي صينية بها ورق زبدة نضع الخليط ونفرده على الصينية وندخله الفرن لمدة 12 دقيقة .
- نخرجها من الفرن ونضع الحشو بالداخل ونلف السويسرول ثم إضغطي عليها جيداً . ثم يقطع حلقات ويقدم .

تشيز كيك دايت



وقت التحضير

دقيقة 0

وقت الطهي

دقيقة 10

عدد الافراد

8

المقادير

- ١ كوب بسكويت مفتت
- ١/٤ كوب زبدة مذوّبة
- ١/٤ كوب سكر أسمر
- ١/٣ ملعقة صغيرة قرفة ناعمة
- للحشوة:
- مغلف جيلاتين
- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض
- ١/٢ كوب حليب قليل الدسم
- ٢ كوب جبن قليل الدسم أو قريش
- ٢ بياض البيض (زلال البيض)
- ١/٤ كوب سكر
- ١ ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا

خطوات التحضير

- في وعاء صغير، يُمزج البسكويت مع السكر الأسمر، الزبدة و القرفة.
- يُسكب المزيج في قعر صينية قياس 20-25 سم، ثم توضع الصينية في الثلاجة حتى يصبح المزيج جامداً.
- لتحضير الحشوة، يُمزج الجيلاتين مع عصير الليمون وملعقتين كبيرتين من الماء البارد في الخلاط الكهربائي على سرعة متدنية لمدة دقيقة او اثنتين حتى يصبح الجيلاتين طرياً.

- يُسخّن الحليب حتى يكاد يغلي ثم يضاف إلى مزيج الجيلاتين ويُمزج بالخلط الكهربائي حتى يذوب الجيلاتين.
- تضاف الحينة، بياض البيض، السكر و خلاصة الفانيليا إلى الخلط الكهربائي وتُمزج على سرعة عالية حتى الحصول على مزيج حشوة ناعم.
- تُسكب الحشوة فوق العجينة الباردة، وتوضع في الثلاجة لعدة ساعات أو طوال الليل.
- يقدم التشيزكيك بارداً.