

## طريقة عمل خبز البيغل بالأومليت والجبن



### وقت التحضير

30 دقيقة

### وقت الطهي

20 دقيقة

### عدد الافراد

5

جربي طريقة عمل خبز البيغل بالأومليت والجبن من شملولة والمناسب لتقديمه بديل الساندوتشات لأولادك في المدرسة أو فطار لك في العمل.

### المقادير

- خبز بيغل بالسّمسم 1
- طماطم مقطّعة حلقات 1
- ورقة خس
- شريحتان جبن إيدام
- لتحضير الأومليت:
- بيض 2

- ملعقة صغيرة خل أبيض 1/2
- رشة ملح
- رشة فلفل أسود
- ملعقة كبيرة زبدة

0

## خطوات التحضير

0 **لتحضير الأومليت:**

0 ضعي في وعاء البيضتين و الخل ثم نكّهي بالملح و الفلفل الأسود و  
إخفقي المكونات حتى تتجانس.

0

0

0 ثم ذوّبي الزبدة في مقلاة على حرارة متوسّطة ثم إسكبي مزيج البيض  
وإتركه حتى ينضج من جهة ثمّ إقلبيه إلى الجهة الثانية

0

0 وعندما ينضج الأومليت إرفعي المقلاة عن النار ثم قطعي خبز البيغل  
أفقياً إلى جزئين متساويين

0

0 ضعي على الجزء السفلي العجة ثمّ جبن الإيدام والطماطم و الخس.

0

0 ثم غطّي المكونات بالجزء الثاني من الخبز وقدمي السندويش مباشرةً  
على سفرتك.

0

## إقتراحات لخبز البيغل بالأومليت والجبن

يقدم مع البطاطس المقلية و الكولا

## للمدارس .. جربي عملي سينابون بدل الساندوتشات



### وقت التحضير

دقيقة 15

### وقت الطهي

دقيقة 20

### عدد الافراد

10

حتى لا يمي أطفالك من السندوتشات المتكررة يوميًا في المدرسة، كوني دائمًا مبدعة لهم ومتجددة حتى في تقديم الوجبات المفيدة لديهم، جربي يومًا ما أن يصح في اللانش بوكس لديهم قطع السينامون بدل السندوتشات.

### المقادير

- كوب دقيق 4
- ملعقة خميرة 2
- كوب حليب 1
- كوب سكر 1/4
- كوب زبدة 1/4
- بيضة 1

- سكر (للحشو)
- قرفة ناعمة (للحشو)

0

## خطوات التحضير

- 0 في بولة، قومي بخلط كوب وربع من الدقيق مع الخميرة.
- 0 في إناء على النار، امزجي الحليب والسكر والزبدة وقلبيهم جيدًا حتى تذوب الزبدة، قم قومي بإغلاق النار قبل الغليان.
- 0
- 0 أضيفي مزيج الحليب على خليط الدقيق والخميرة، واخلطي المكونات معًا جيدًا.
- 0
- 0 ثم بعد ذلك، أضيفي البيضة على الخليط ثم ما تبقى من الدقيق واخلطيهم حتى تتشكل عجينة لمدة 8 دقائق.
- 0
- 0 ضعي العجينة في وعاء مدهون بالزبدة.
- 0
- 0 غطّي الوعاء واتركي العجينة لحوالي ساعة ليتضاعف حجمها وتتخمّر.
- 0
- 0 للشحو: في وعاء متوسط الحجم، اخلطي السكر والقرفة معًا لتكون جاهزة للشحو.
- 0
- 0 إفردّي العجينة باستخدام النشابة ثم إدهنيها بالزبدة ثم إفردّي على العجينة خليط السكر والقرفة.
- 0

- 0 لفي العجينة جيداً على الحشوة بشكل مستطيل لتتحول لشكل الإسطوانة.
- 0
- 0 قطعي العجينة إلى لفائف دائرية ثم ضعها في صينية فرن.
- 0
- 0 غطي الصينية وضعي اللفائف جانباً في مكان دافئ لحوالي 30 دقيقة
- 0
- 0 ضعي الصينية في الفرن لمدة 20 دقيقة.
- 0
- 0
- 0 أخرجي الصينية من الفرن ثم زينيها من الوجه بالسكر البودرة أو الصوص المفضل لديك ولأطفالك

## طريقة عمل رغيف مسحوب بالجبن



## وقت التحضير

دقيقة 15

## وقت الطهي

دقيقة 30

## عدد الافراد

5

جربي طريقة عمل رغيف مسحوب بالجبن من شملولة

## المقادير

- جرام سبانخ مجمدة وتترك لتذوب 250
- جرام زبد 50
- كوب جبن شيدر مبشور 1 1/2
- كوب قشدة حامضة 1/2
- كوب جبن بارميزان 1/4
- ثمرة بصل أخضر مقطعة شرائح 3
- فص ثوم مفروم 2
- رغيف خبز فينو 1

0

## خطوات التحضير

0 . يسخن الفرن إلى 190 درجة مئوية وتبطن الصينية فرن بورق زبد

0

0 . ثم تضاف السبانخ والقشدة الحامضة والجبن ويقلب حتى يذوب

0 ثم يقطع قطريا رغيف الخبز بإستخدام سكين خبز حادة على بعد حوالي 4 سم عن بعضها البعض ويفرد خليط السبانخ بين الشقوق وتوضع على الصينية المعدة .

0 يُخبز لمدة 10 دقائق أو حتى يحمر و يبرد قليلاً قبل التقديم

0



## إقتراحات للبرغيف المسحوب بالجبن

يقدم على الفطور مع طبق البيض المقلى اللذيذ

## طريقة عمل البيتزا بالبادنجان والثوم



### وقت التحضير

40 دقيقة

### وقت الطهي

15 دقيقة

### عدد الافراد

4

البيتزا بالبادنجان والثوم ، بيتزا صحية و خفيفة على المعدة و تحتوي على نسبة عالية من الحديد الموجود في البادنجان

## المقادير

" تكفي 4 أشخاص "

- عجينة بيتزا 1
- شرائح بادنجان 8

- كوب جبن موزاريللا مبشور 1
- كوب كبير صلصة بيتزا 1/4
- كوب كبير دقيق 1/4
- ملعقة صغيرة ( ملعقة الشاي ) ثوم مفروم 1
- ملعقة صغيرة ( ملعقة الشاي ) ريحان مفروم 1
- ملح
- فلفل أسود مطحون

### حضري بيتزا ستافت كراست في المنزل

#### **خطوات التحضير**

- توضح شرائح الباذنجان في مصفاه ثم نرش القليل من الملح عليها و نضعها جانبا لمدة 30 دقيقة.
- تغسل شرائح الباذنجان و تترك حتى تصفى من الماء جيدا.
- يخلط كلا من الدقيق و الملح و الفلفل الأسود ثم توضح شرائح الباذنجان به حتى تغطى بالكامل.
- في مقلاة على نار متوسطة نضع زيت يسخن.
- نضع شرائح الباذنجان في الزيت حتى تتحمر ثم ترقع على مناديل مطبخ حتى تصفى من الزيت بالكامل.
- يسخن الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية.
- تفرد عجينة البيتزا في صينية فرن ثم توضع عليها صلصة البيتزا.
- تضاف 1/2 كمية الجبن الموزاريللا و الثوم و الريحان على صلصة البيتزا ثم توضع شرائح الباذنجان.
- نضع باقي كمية الحين الموزاريللا على شرائح الباذنجان ثم توضع الصينية في الفرن لمدة 15 دقيقة.
- نقطع بيتزا الباذنجان، ونقدمها مع البطاطس المقلية.
- **وصفة مشابهة: طريقة عمل بيتزا سوبر سوبريم بالذرة**

**سر نجاح بيتزا الباذنجان والثوم:**



- يجب ترك الباذنجان في كمية قليلة من الملح حتى تخرج المياة منه.

### **فوائد بيتزا الباذنجان والثوم:**

- مفيد لمرضى السكر.
- يخفض من نسبة الكوليسترول في الدم.
- يقى من فقر الدم.
- مفيد لتهدئة الأعصاب.
- يحسن من وظائف الدم و المخ.

### **: السعرات الحرارية في الباذنجان**

- يحتوي ال 100 جرام من الباذنجان على 25 سعر حراري.
- تحتوي عجينة البيتزا ال 100 جرام على 282 سعر حراري.

## **طريقة عمل عيش الباراتا الهندي**



**وقت التحضير**

دقيقة 60

**وقت الطهي**

دقيقة 30

عدد الافراد

10

عيش البراتا الهندي .. نقدم لك من شملولة أشهر أنواع المعجنات الهندية، بخطوات سهلة جداً ومذاق ساحر وطيب، جربي تحضير أطيب وصفات الخبز من حول العالم

## المقادير

- اكواب دقيق 4
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة سكر
- ملعقة صغيرة باكينج باودر 2
- نصف كوب زبدة

0

## خطوات التحضير

- 0 1- 5 يعجن العجين جيداً ويغطى و يترك نصف ساعة-نقسم العجين ل 5 كرات و يترك 10 دقائق
- 0 2- ثم تفرد العجينة جيداً و نضع عليها سمنة ثم رشة ديق
- 0 3- 10 ثم يثنى العجين مثل المروحة ثم يلف مثل الحلزوني ثم اتركه 10 دقائق.
- 0 4- ثم سخن طاسة على النار و اضع علي العيش و اقلبه حتى يستوى

## طريقة التخزين

. للتخزين فرد العجين ثم وضع ورق زبده بينهم و تخزينهم فى الفريزر

## طريقة عمل باتون ساليه بالكمون



### وقت التحضير

30 دقيقة

### وقت الطهي

10 دقيقة

### عدد الافراد

6

الباتون ساليه من [المقبلات](#) الشهية وتتميز بأنها مالحة ومقرمشة، وعادة ما تقدم مع الشاي أو في الفطور، ويمكن إضافة نكهات لها مثل الكمون أو الجبنة

### المقادير

"تكفي 6 أشخاص"

#### **مقادير الباتون ساليه:**

- كوب دقيق أبيض 3
- كوب إلاربع زبدة لينة
- كوب إلاربع ماء دافئ
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" خميرة فورية 1
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" سكر 2
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" ملح 2

## مقادير وجه الباتون ساليه:

- بيضة كبيرة مخفوقة 1
- نصف كوب كمون صحيح
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" حليب سائل 1

## [حضري ما فن الحنة بالكمون](#)

### خطوات التحضير

- في وعاء صغير "حلة"، نضع الماء والزبدة، ثم نسخنهم على نار هادئة حتى تذوب الزبدة ويصبح الماء دافئ.
- في بولة غويطة أو بولة العجان الكهربائي، نضع الدقيق والخميرة والسكر والملح، ونخلطهم.
- نضيف خليط الماء مع الزبدة إلى البولة، ونعجن جيداً حتى نحصل على عجينة لينة ومتماسكة.
- ندهن بولة نظيفة بالزيت، ونضع فيها العجينة، ثم نغطيها ونتركها في مكان دافئ لمدة ساعة على الأقل حتى تختمر ويتضاعف حجمها.
- نسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية، ونبطن الصينية بورقة زبدة.
- نضع الكمون على طبق واسع ومسطح.
- نأخذ مقدار كرة صغيرة من العجين، وعلى سطح صلب نشكله على هيئة أصابع طولية ورفيعة، ونغمس أحد جوانبه في الكمون، ثم نرصه متباعداً في الصينية.
- نكرر الخطوة "7" حتى تنتهي كمية العجين.
- في بولة صغيرة، نخفق البيضة والحليب، وندهن بها الباتون ساليه، ونتركه لمدة 10 دقائق.
- ندخل الباتون ساليه الفرن لمدة 10 دقائق وحتى ينضج ويكتسب اللون الذهبي.
- نخرج الباتون ساليه من الفرن، ونرفعه من الصواني، ثم نتركه حتى يبرد تماماً.
- نقدم الباتون ساليه مع الشاي.
- [وصفة مشابهة: طريقة عمل بسكوت الكمون المملح](#)

### **سر نجاح تحضير الباتون ساليه:**

- للحصول على باتون ساليه مُقرمش، أكثر يدهن ببيض فقط بدل البيضة كاملة.
- يمكن استخدام دقيق أسمر مخلوط بالدقيق الأبيض لوصفة صحية أكثر.

### **فوائد الباتون ساليه:**

- الكمون يعمل على رفع معدل حرق الجسم خاصة إذا تم تناوله في الصباح.
- الكمون من البهارات التي تحافظ على صحة الجهاز الهضمي، وتساعد على علاج عسر الهضم.
- يكافح الكمون أمراض الصدر والجهاز التنفسي.

### **السرعات الحرارية في الباتون ساليه:**

- تحتوي القطعة الواحدة من الباتون ساليه على 70 سعر حراري.

## **طريقة عمل القرص الفلاحي**



### **وقت التحضير**

دقيقة 15

### **وقت الطهي**

دقيقة 20

## عدد الافراد

6

القرص الفلاحي من [المعجنات والمخبوزات](#) المفضلة للجميع ، تعرفوا على طريقة تحضيرها بخطوات بسيطة ، . وتعرفوا على سر خروجها طرية وبرائحة مميزة .

## المقادير

- كيلو دقيق 1
- ربع كيلو سمنه بلدى سايحة او زبدة (250 جرام)
- كوب زيت 1
- نصف كوب سمسم محمص
- ملعقة كبيرة (معلقة طعام) خميرة 2
- ملعقة كبيرة (معلقة طعام) سكر 2
- كوب حليب او لبن رايب دافئ 1
- سمسم محمص لتزين الوجه

## [طريقة عمل قرص بالعجوة](#)

### خطوات التحضير

- نحضر وعاء ونضع فيه السمن ونقلبها على النار حتى تسيح وتقدح
- نضيف الزيت ونقلب قليلاً حتى يختلطا
- نضيف خليط السمن والزيت للدقيق تدريجياً
- نذيب السكر و الخميرة في اللبن ونتركها قليلاً حتى تتفاعل الخميرة مع اللبن
- نضيف السمسم لخليط الدقيق ثم نضيف خليط اللبن والخميرة تدريجياً مع التقليب حتى تتكون عجينة متماسكة
- نغطي العجينة ونتركها في مكان دافئ حتى تتخمر
- نقوم بتشكيل العجين على شكل أقراص ، ثم نرصها على صينية قابلة للاستخدام في الفرن ونغطي الصينية ، ونترك أقراص العجين لترتاح مرة اخرى لمدة نصف ساعة
- ندخل صينية الأقراص الفرن لمدة ربع ساعة حتى تنضج الأقراص
- نقدم الأقراص بجانب الشاي .



- **وصفة مشابهة: [طريقة عمل قرص بالبنسون](#)**

### **: سر نجاح تحضير القرص الفلاحي**

- سر خروج القرص الفلاحي طري استخدام الزيت
- سر خروج القرص الفلاحي بطعم مميز استخدام سمن بلدي
- إذا لم تتشكل العجينة نضيف لبن مع العجن حتى تتشكل

### **: فوائد القرص الفلاحي**

- تناول القرص الفلاحي يساعد على تقوية العظام والأسنان
- يساعد القرص الفلاحي على مكافحة فقر الدم

## **طريقة عمل الكليجة العراقية الهشة**



### **وقت التحضير**

دقيقة 0

### **وقت الطهي**

دقيقة 0

### **عدد الافراد**

0

[الكليجة](#) من انواع الحلويات القديمة المعروفه لدى العراقيين، تعرفوا على طريقة تحضيرها بطريقة بسيطة وسر الكليجة هشئة

## المقادير

[الكليجة](#) من انواع الحلويات القديمة المعروفه لدى العراقيين، تعرفوا على طريقة تحضيرها بطريقة بسيطة وسر الكليجة هشئة

### : مكوّنات الكليجة

- كوب دقيق متعدّد الاستعمالات 3
- كوب ماء دافئ 1
- كوب من السمن، ويمكن استبداله بالزبدة 1
- ملعقة كبيرة (ملعقة طعام) خميرة فورية ( الحبيبات) 1
- ملعقة كبيرة (ملعقة طعام) من السكر 1
- ملعقة صغيرة (ملعقة شاي) هيل 1
- ملعقة صغيرة (ملعقة شاي) القرفة المطحونة 1
- نصف كيلو أو أكثر من التمر المطحون
- رشة صغيرة ملح
- حبة بيض كبيرة الحجم 1
- ملعقة كبيرة (ملعقة طعام) حليب مجفف 2
- ملعقة صغيرة (ملعقة شاي) بيكنج باودر 1

### : طريقة تحضير الكليجة العراقية الهشة

- نقوم أولاً بنخل الطحين ووضعه في وعاء كبير وعميق
- نضيف البيكنج باودر، والحليب المجفف، ورشة الملح فوق الطحين، ونقلبهم مع بعضهم البعض
- نقوم بتذويب الخميرة الفورية مع القليل من الماء الدافئ، ونضيف عليها السكر
- ليساعد الخميرة كي تقوم بعملها بشكل أسرع. وتتركها جانباً
- نبدأ بإضافة الخميرة بعد أن تخمّرت فوق الطحين، ثمّ نبدأ بعملية العجن بهدوء
- نعمل على تذويب كمية السمن على النار، ونضيفها فوق العجين، ونتابع العجن جيّداً، ثمّ نضيف البيضة ونعجن المكونات مع بعضها البعض
- نتابع العجن حتى تتكوّن لدينا عجينة متماسكة

- نترك العجين في مكان دافئ كي تتخمّر لمدة نصف ساعة تقريباً أو أكثر قليلاً . حسب المكان التي ستوضع به العجينة
- نقوم بدعك التمر المطحون مع إضافة القليل من الزيت النباتي أو الزبدة، وذلك كي تصبح عجينة التمر طريّةً، ثمّ نضيف الهيل والقرفة ونعجن جميع المكونات جيداً حتى ننكه التمر ونعطيه مذاقاً رائعاً
- بعد أن تتخمّر العجينة نقوم بتقطيعها إلى كرات صغيرة بحسب حجم قالب الكليجة، ونقوم بوضعها بكفّة اليد، ونضع مقداراً من حشوة التمر داخل العجينة ونلقّها من جميع الجهات، بحيث تتمّ تغطية الحشوة جيداً
- نضع العجينة المحشوة داخل قالب الكليجة، ونضغط عليها قليلاً حتى تأخذ شكل القالب.
- نقوم بإخراج العجينة من القالب عن طريق قلب قالب الكليجة فتخرج العجينة من داخله
- نقوم بتكرار نفس الخطوات التي شرحناها سابقاً حتى ننهي كلّ العجينة
- نضع الكليجة في الصينيّة المراد الخبز بها، ونتركها لمدة خمس دقائق لترتاح قليلاً، ثمّ ندخلها الفرن الذي يجب أن نقوم بتسخينه مسبقاً، ويتمّ خبزها لمدة ربع ساعة تقريباً، ثمّ نقوم بتحمير وجهها ليصبح ذهبياً
- نقوم بإخراج الكليجة من الفرن ونتركها لتبرد قبل تقديمها
- يمكن أن نقوم برشّ وجه الكليجة بالسكر المطحون أو القرفة المطحونة حسب الرغبة

### **سر نجاح تحضير الكليجة العراقية الهشة:**

- نقوم بنخل الدقيق بشكل جيد حتى لا تتشكل أي كتلات
- نختبر الخميرة أولاً قبل استخدامها بوضعها في الماء، إذا تفاعلت الخميرة مع الماء يعني ذلك أنها صالحة للاستخدام
- حتى تصبح عجينة التمر طريّةً، ندعك التمر المطحون مع إضافة القليل من الزيت النباتي أو الزبدة

## طريقة تحضير خبز الطلاسة



### وقت التحضير

70 دقيقة

### وقت الطهي

10 دقيقة

### عدد الافراد

4

الخبز من الأطعمة الأساسية لكل الناس وفي مختلفة الوجبات، وعادة ما يكون المكون الرئيسي له هو الدقيق الأبيض أو الأسمر أو القمح الكامل، وهناك أنواع عديدة للخبز

### المقادير

"تكفي 4 أشخاص"

- "نصف كيلو دقيق أبيض" 500 جرام
- "كوب ماء كبير دافئ للعجن" 225 مل 1
- "نصف كوب زيت ذرة" 100 مل
- "ملعقة كبيرة" "ملعقة طعام" لبن بودرة "20 جم 2
- "ملعقة كبيرة" "ملعقة طعام" خميرة "15 جرام 2
- "ملعقة صغيرة" "ملعقة شاي" بيكينج باودر "5 جرام 1
- "ملعقة صغيرة" "ملعقة شاي" سكر "5 جرام 1
- "ملعقة صغيرة" "ملعقة شاي" ملح "5 جرام 1

## [تعلمي تحويل المقادير من الحرام والعكس](#)

### **خطوات التحضير**

- نقسم كمية الماء المستخدمة نصفين ونخلط السكر والخميرة مع نصفها، ونتركها جانباً بدون تغطية لمدة ربع ساعة حتى يظهر فقاعات على سطحها. ""كدليل للتفاعل
- في بولة غويطة، نضع المكونات الجافة (الدقيق واللبن البودرة والبيكينج باودر والملح)، ونخلطها جيداً.
- نضيف خليط الخميرة إلى بولة المكونات الجافة، ونعجن مرة أخرى.
- نضيف نصف كوب الماء الآخر إلى البولة بالتدرج مع العجن المستمر لمدة 15 دقيقة حتى نحصل على عجينة لينة ومتماسكة.
- نغطي البولة بفوطة نظيفة أو نايلون، ونتركها في مكان دافئ وجاف لمدة "ساعة حتى تختمر ويتضاعف حجمها" يمكن تركها في الفرن دون اشعاليه
- بعد ساعة، نقسم العجين إلى كرات صغيرة، ونتركها ربع ساعة لترتاح.
- على سطح صلب ونظيف نرش بعض الدقيق، ثم نفرده عليه كرات العجين بالنشابة حتى يصبح بسمك نصف سم "استخدام الدقيق هنا لعدم التصاق الخبز بالسطح".
- نرص الخبز على صينية مبطنه بالدقيق، ويغطي لمدة 40 دقيقة.
- نسخن مقلاه غير قابلة للإلتصاق، ونضع فيها الخبز المفرد.
- نترك المقلاه الموجود بها الخبز على نار متوسطة لمدة دقيقتين، ثم يقلب بعدها على الوجه الآخر حتى يحمر وينتفخ.
- تكرر العملية في باقي العجين المفرد حتى انتهاء الكمية، ثم يلف بفوطة نظيفة بعد التسوية حتى لا يجف.
- يقدم مع [الحينة الإسطنبولي](#)، أو [مربى المشمش](#).
- **وصفة مشابهة: حضري الخبز البلدي السريع في المنزل**

### **سر نجاح تحضير خبز الطاسة**

- أن تكون جميع المكونات بدرجة حرارة الغرفة.

- يتم تخمير العجينة بعد عجنها مرة، ثم تترك لترتاح بعد تكويرها قبل فردها، ثم تترك لتخمر مرة أخرى بعد رصها في الصينية مرة ثالثة.
- أن تكون المقلاة ساخنة جداً قبل وضع العجين فيها.

### **فوائد الخبز:**

- يحتوي الخبز على الكربوهيدرات التي تمد الجسم بالطاقة، الرغيف المتوسط منه يمد الجسم بـ 14 جرام من الكربوهيدرات.
- يحتوي الرغيف المتوسط "100 جرام" على 300 سعر حراري.

### **طريقة عمل توست رول بالتفاح**



#### **وقت التحضير**

دقيقة 15

#### **وقت الطهي**

دقيقة 10

#### **عدد الافراد**

3

[توست رول](#) بالتفاح فكرة جيدة لإدخال الفاكهة مثل التفاح في غذاء طفلك، توست رول التفاح سهل وسريع التحضير، تعرفي معنا على طريقة التحضير.



## المقادير

- شرائح توست 10
- حبة تفاح 2
- ملعقة كبيرة (ملعقة طعام) زبدة 2
- ملعقة كبيرة (ملعقة طعام) زبيب 2
- رشة قرفة
- كوب مارشميلو 1
- زيت للقلي
- شربات
- كوب سكر بني 1

0

## خطوات التحضير

0

نقوم أولاً بعمل تفاح سوتيه، بإحضار مقلاة ونضع فيها الزبدة، ونترك 0  
الزبد على النار حتى تسيح

0

نقوم بتقشير وتقطيع التفاح لمكعبات صغيرة الحجم 0

0

نضع مكعبات التفاح والزبيب في المقلاة مع الزبد مع رشة سكر بني 0  
ورشة قرفة ونقلب حتى ينضج التفاح ويصبح قوامه لين

0

نرفع خليط التفاح من على النار ونتركه قليلاً حتى يتخلص من السوائل 0

0

نحضر خبز التوست ونقطع الأطراف ونتخلص منها 0

0

0 نضع على طرف خبز التوست خليط التفاح مع قطعة مارشميلو ثم نلفها  
على شكل رول ونغلقها بشكل جيد ونتركها قليلاً

0

0 نحضر مقلاة ونضع فيها الزيت، ونترك المقلاة على النار حتى يسخن  
الزيت.

0

0 نضع أصابع توست رول التفاح في المقلاة مع التقليب حتى تنضج ويصبح  
لونها ذهبي.

0

0 نرفع توست رول التفاح من المقلاة على طبق به خليط من السكر البني  
والقرفة، ونقلب أصابع التوست في خليط السكر البني والقرفة حتى  
يتغطى تمامًا، أو نضع الأصابع في الشربات

### سر نجاح تحضير توست رول بالتفاح

- نترك التفاح السوتيه مدة قبل استخدامه في الحشو حتى يتخلص  
من السوائل.
- حتى تخرج أصابع توست رول التفاح مقرمشة يجب أن نتركها  
لمدة بسيطة بعد حشوها مباشرة ولا نضعها في الزيت عقب  
الحشو مباشرة.
- نضع أصابع توست رول التفاح في السكر البني مباشرة بعد قليها  
حتى يلتصق السكر البني بالأصابع بسهولة.

### فوائد توست رول بالتفاح

- يساعد التفاح على تقوية العظام وتسهيل عملية الهضم.
- يساعد السكر البني على تهدئة الأعصاب والحماية من الإصابة  
بفقر الدم .

0