

<https://recettesfood.com/>

فطائر الزبادي اليوناني



مكونات

فطائر الزبادي اليوناني

- كوب دقيق لجميع الأغراض 2

- ملعقة كبيرة سكر 2
- ملعقة صغيرة ملح 1/2
- ملاعق صغيرة بيكنج بودر 3
- بيضة كبيرة 2
- كوب زبادي يوناني 1/2
- كوب حليب ، كنت أستخدم 1 1/2
الحليب كامل الدسم ولكن أي حليب
مكسرات سيعمل بشكل جيد أيضًا
- ملعقة كبيرة فانيليا 1
- زيت الكانولا أو الزيت النباتي ، لدهن
الشواية أو المقلاة

كومبوت التوت المختلط ،

اختياري

- كوب توت مشكل 1 1/2
- ملاعق كبيرة عصير رمان 2
- ملعقة صغيرة عصير ليمون 1

فطائر الزبادي اليوناني

1. يُمزج الدقيق والسكر والملح والبيكنج باودر في وعاء كبير. اجلس جانبا.

2.



3. في وعاء متوسط الحجم ، اخفقي البيض واللبن الزبادي والحليب والفانيليا معًا.

4.



5. أضف المكونات المبللة إلى
المكونات الجافة ، واطوِّها برفق لا
تفرط في الخلط.

6.



7. سخني مقلاة أو صينية على نار متوسطة وأضيفي ملعقة كبيرة من الزيت إلى المقلاة. ضعي 1/3 كوب من الخليط في المقلاة أو صينية الخبز.

8. يُطهى حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً ، حوالي 2-3 دقائق على كل جانب.

9.



10. استمر في الطهي حتى يتم استخدام كل الخليط. أحب إضافة المزيد من الزيت بين كل دفعة لمنع الالتصاق.

11. قدميها على الفور مع الزبدة وشراب القيقب أو مع كومبوت التوت المشكل منزليًا ، إذا رغبت في ذلك.

12.



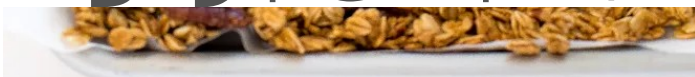
كومبوت التوت المختلط

13. أضف جميع المكونات إلى قدر صغير. يُترك على نار خفيفة ويُطهى لمدة 10 دقائق أو حتى يتماسك مع التحريك من حين لآخر. اهرسي الفاكهة مع التحريك بظهر الملعقة.
14. احتفظي بالدفء حتى تكوني مستعدة لتقديم الفطائر.

15.



مكونات القيقب البقان جرانولا 4



مكونات

- كوب شوفان عتيق 2
 - كوب جوز البقان أنصاف 1/2
 - كوب بالإضافة إلى 2 ملاعق 1/2
كبيرة من شراب القيقب
 - رشة ملح
16. يسخن الفرن على 300 درجة.
17. أضف جميع المكونات إلى وعاء متوسط الحجم. إرم للجمع. تأكد من تغطية جميع أنواع الشوفان

18.



19. انشر الجرانولا بالتساوي على
ورقة خبز مبطنة بساط سيليكون
للخبز أو ورق زبدة.

20.



21. ضعها في الفرن واخبزها لمدة 40-50 دقيقة. يقلب مرة أو مرتين. افعل ذلك برفق شديد حتى لا تكسر الكتل.

22. أخرجها من الفرن واتركها لتبرد تمامًا.

23.



24. يخزن في وعاء محكم الغلق في درجة حرارة الغرفة لمدة تصل إلى أسبوع.

25.



عصير اخضر



مكونات

- تفاح متوسط الحجم 2
- حبة ليمون كاملة 1
- كرنب
- حبة خيار 1

تعليمات

26. اغسل كل المكونات. (أنا لا أقشر التفاح أو أقطع أيًا من المكونات)

27.



28. أضف التفاح والليمون واللفت
والخيار إلى العصارة والعصير.

29. قدميه مباشرة فوق الثلج إذا
!رغبت في ذلك واستمتع به

30.



جوز الهند البقان الشوكولاته رقاقة الجرانولا



مكونات

- كوب زيت جوز الهند 1/4
- كوب بالإضافة إلى 2 ملاعق 1/4
- كبيرة عسل
- كوب شوفان عتيق 2
- كوب جوز هند مبشور غير محلى 1/2
- كوب جوز أمريكي مفروم 1/2
- كوب رقائق شوكولاتة نصف 1/2
- حلوة

تعليمات

31. يسخن الفرن على 300 درجة.
32. أضف زيت جوز الهند والعسل إلى وعاء الميكروويف الآمن. ضعها في الميكروويف لمدة 15-30 ثانية لإذابة العسل وزيت جوز الهند قليلاً.

33. نضيف العسل المذاب وزيت جوز الهند في وعاء كبير مع الشوفان وجوز الهند والجوز البقري. إرم إلى معطف.

34. ضعها على ورقة خبز مبطنه بساط سيليكون للخبز أو ورق زبدة.

35. اخبزها لمدة 30 دقيقة أو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً واتركي الجرانولا لتبرد. تصبح الجرانولا مقرمشة أكثر لأنها تبرد تميل إلى أن تكون لينه نوعاً ما عندما تخرج من الفرن لأول مرة.

36. اقلب الجرانولا المبردة مع رقائق الشوكولاتة واستمتع بها.

37. يُحفظ في حاوية محكمة الإغلاق في درجة حرارة الغرفة لمدة تصل إلى أسبوع أو يُجمد لمدة تصل إلى شهرين.

دقيق الشوفان والتفاح والقرفة

مكونات

- ملعقة كبيرة زبدة غير مملحة 2
- تفاحة 1
- ملعقة صغيرة قرفة 1/2
- كوب شوفان عتيق 1
- كوب ماء 2
- كوب من شراب القيقب ، أكثر أو 1/4 أقل حسب الذوق
- ملعقة صغيرة فانيليا 1/2
- كوب حليب للتقديم حسب 1/2 الرغبة

38. تذوب الزبدة في قدر متوسطة الحجم. يُضاف التفاح ويُقلى لمدة 3-4 دقائق على نار متوسطة عالية أو حتى يبدأ التفاح في النضج. يرش القرصة.

39.



40. يُضاف الشوفان والماء ثم يُطهى على نار متوسطة عالية حتى يمتص السائل تقريبًا ويصبح المزيج سميكًا، 3-4 دقائق.

41.



42. أضيفي شراب القيقب والفانيليا
مع التقليب.

43.



44. قسمي دقيق الشوفان بين وعاءين وقدميه مع الحليب إذا رغبت في ذلك.

45.



عصير القرع والموز



مكونات

- كوب قرع نقي معلب 1/2
- كوب زبادي 1/2
- كوب حليب ، استخدمت حليب 1/4 الشوفان
- ملعقة صغيرة عسل 1
- موز مجمد 1
- يرش القرفة

46. أضف جميع المكونات

للخلاط: اليقطين المعلب ،

الزبادي ، الحليب ، العسل ، الموز
والقرفة.

47.



48. اخفق المزيج لمدة 30 ثانية
وحرك المكونات مع التأكد من كشط
الجوانب. اخفق المزيج لمدة 30-60
ثانية أخرى أو حتى يمتزج. قدمها
!على الفور واستمتع بها

49.



سموٲي زيادي صحي بالتوت



مكونات

- كوب من العنب البري الطازج 3/4
- كوب من التوت الأسود الطازج 3/4
- كوب زبادي يوناني 1/2
- كوب حليب صويا بالفانيليا 1
- حبة موز كاملة 1

50. أضف جميع المكونات إلى الخلاط.

51.



52. قم بالنضج لمدة 30 ثانية مع التقليل والنضج لمدة 30 ثانية إضافية. تصب في كوبين وتقدم على الفور أو توضع في الثلاجة حتى تصبح جاهزة للتقديم.

53.



كومبوت التوت المختلط

ت

لكومبوت التوت المختلط:

- كوب من خليط التوت لقد 1½
استخدمت العنب البري الطازج
وتوت العليق والفراولة.
- ملاعق كبيرة عصير رمان 2
- ملعقة صغيرة عصير ليمون 1

خيارات النكهة الأخرى:

- تلذذ البرتقال
- قشر الليمون
- نعناع
- الليمون المفضل

54. أضف جميع المكونات إلى قدر
صغير. يُترك على نار خفيفة ويُطهى
لمدة 10 دقائق أو حتى يتماسك مع

التحريك من حين لآخر. اهرسي
الفاكهة مع التحريك بظهر الملاعة

55.



56. اهرسي الفاكهة مع التحريك
بظهر الملاعة. تقدم مع التوست
الفرنسي ، تشيز كيك ، بان كيك ،
آيس كريم ، زيادي ، توست أو وافل

57.



ملاحظات الوصفة

- **استخدم التوت الناضج:** وصفة كومبوت التوت هذه مثالية إذا كان لديك التوت الذي أصبح طريًا جدًا لذوقك. سيكون مذاقها جيدًا مثل التوت الذي اشتريته للتو، لكن سيكون من الأسهل هرسها قليلًا.

- **احتفظ ببقايا الطعام:** يمكن تخزين كومبوت التوت المختلط السهل هذا في الثلاجة وتحذيره حسب الحاجة. تأكد من الاحتفاظ بالكومبوت في حاوية محكمة الإغلاق! يجب أن يستمر لمدة تصل إلى أسبوعين عند تخزينه وتبريده بشكل صحيح.
- **التجميد لوقت لاحق:** سوف يستمر كومبوت التوت المختلط لمدة أسبوعين تقريبًا في الثلاجة ، ولكن إذا كنت تريد الاحتفاظ ببعضها لفترة أطول ، فيمكنك دائمًا تجميدها! أوصي بصب الكبوت في الجرار ، ثم الختم وهو لا يزال ساخنًا.