

<https://recettesfood.com>

## كيف اسوي كريب سهل



### المكوّنات

- دقيق
- كوب
- حليب سائل
- كوب
- سكر
- ملعقة كبيرة
- ملح
- رشة
- زيت نباتي

- ملعقتان كبيرتان
- بيض
- 1
- فانيليا
- ملعقة صغيرة

|

## طريقة التحضير

- 1
- في وعاء، أخفقي البيض، السكر والفانيليا
- 2
- زيدي الحليب، الزيت والملح وحركي ثم زيدي الدقيق وحركي حتى تتخلصي من التكتلات
- 3
- حمي مقلاة واسعة على نار متوسطة ثم زيدي مقدار مغرفة من خليط الكريب
- 4

- اتركى خليط الكريب على نار متوسطة ثم اقلبيه إلى الجهة الثانية حتى ينضج ويتحمر.
- 5
- كرري الخطواتين السابقتين حتى انتهاء الكمية ثم قدمي الكريب مع الشوكولاتة والفراولة.

**بان كيك خليط**



## المكوّنات

- حليب سائل
- كوب
- سكر
- ملعقة كبيرة
- بيض
- 1
- دقيق
- كوب
- بايكنغ باودر
- ملعقتان كبيرتان
- خلاصة فانيليا

- نصف ملعقة صغيرة
- عسل
- بحسب الرغبة

|

## طريقة التحضير

- 1
- في وعاء، ضعي الحليب، السكر، البيض، الدقيق، الباكنغ باودر والفانيليا. أخلطي المزيج حتى يتجانس.
- 2
- سخّني مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة. أضيفي كمية قليلة من الخليط واطهي البان كيك لدقيقتين من كلّ جهة حتى ينضج.
- 3
- قدّمي البان كيك على سفرتك إلى جانب العسل. ألف صحة!

## بان كيك صحي للاطفال



### المكوّنات

- بيض
- 2
- موز
- 2
- شوفان
- مطحون - ثلاثة أرباع كوب

• زبدة

• للدهن

|

## طريقة التحضير

• 1

• في وعاء الخلاط الكهربائي، ضعي البيض والموز.

• 2

• اطحني المكونات بواسطة الخلاط حتى تمتزج المكونات.

• 3

• أضيفي الشوفان وأخلطي المكونات في الخلاط حتى تحصلي على مزيج بان كيك متجانس.

• 4

• سخني مقلاة مدهونة بالقليل من الزبدة على نار متوسطة الى هادئة.

• 5

- ضعي مقدار ملعقتين كبيرتين من الخليط في المقلاة وافرديها قليلاً لتشكيل بان كيك دائرية.
- 6
- أتركها على النار حتى تنضج وتتحمّر ثم اقلبيها للجهة الأخرى لإتمام نضوجها.
- 7
- كرري هذه العملية حتى نفاذ الكمية ثم قدمي البان كيك في طبق على سفرتك.



# بان كيك ياباني اسفنجي



## المكوّنات

- صفار بيض
- 2
- حليب سائل
- ملعقة كبيرة نصف
- زيت نباتي
- ملعقة كبيرة
- دقيق
- ربع كوب
- فانيليا
- ملعقة صغيرة

- بايكنغ باودر
- نصف ملعقة صغيرة
- زلال بيض
- 2
- سكر
- ملعقتان كبيرتان

|

## طريقة التحضير

- 1
- في وعاء، ضعي صفار البيض واخفقي.
- 2
- أضيفي الحليب والزيت واخفقي المكونات مع صفار البيض حتى تمتزج المكونات.
- 3
- انخلي الدقيق، الفانيليا والبايكنغ باودر. أخلطي جيداً حتى يتجانس المزيج.
- 4

- في وعاء آخر، ضعي زلال البيض والسكر. اخفقي بواسطة الخلاط الكهربائي اليدوي حتى تحصلي على قوام كريمي خفيف.
- 5
- أضيفي خليط زلال البيض تدريجياً على خليط الصفار وقلبي حتى يتجانس المزيج.
- 6
- في مقلاة غير قابلة للالتصاق، على نار هادئة، ضعي مقدار مغرفة من مزيج البان كيك في الوسط.
- 7
- أضيفي مقدار ملعقة كبيرة من الماء في المقلاة وغطيتها. أتركها على النار مدة 3 دقائق حتى تنضج وتتحمر ثم اقلبيها للجهة الأخرى.
- 8
- كرري هذه العملية حتى انهاء كل الكمية.

## وصفة بان كيك بدون بيض



### المكوّنات

- دقيق
- كوبان
- سكر
- ملعقتان كبيرتان
- بايكنغ باودر

- ملعقة كبيرة
- ملح
- رشة
- زيت نباتي
- ملعقة كبيرة
- حليب سائل
- كوبان

|

## طريقة التحضير

- 1
- في وعاء، ضعي الدقيق، السكر، البايكنغ باودر والملح.
- 2
- أخلطي المكونات حتى تتداخل.
- 3
- أضيفي الزيت وقلبي حتى تمتزج المكونات.
- 4

- زيدي الحليب تدريجياً وحركي حتى يتجانس الخليط.
- 5
- سخني مقلاة على نار هادئة. أسكبي مقدار مغرفة من خليط العجينة لتشكيل البان كيك.
- 6
- أتركي البان كيك حتى تنضج وتتحمّر ثم اقليها إلى الجهة الأخرى حتى تتحمّر.
- 7
- كرري هذه العملية حتى انهاء كل الكمية.

# طريقة بان كيك شوفان بدون بيض



## المكوّنات

- شوفان
- مطحون كوب
- دقيق
- نصف كوب
- موز
- مهروس 6
- عصير ليمون حامض
- ملاعق كبيرة 3
- عسل
- ملعقتان كبيرتان

- قرفة مطحونة
- ملعقة صغيرة
- بايكنغ صودا
- نصف ملعقة صغيرة
- ماء - ثلاثة أرباع كوب

|

## طريقة التحضير

- **1**
- في وعاء، ضعي الشوفان، الدقيق، القرفة والبايكنغ صودا. أخلطي المكونات حتى تتداخل.
- **2**
- أضيفي الموز، العسل والماء. أخلطي المزيج حتى يتجانس.
- **3**
- سخني مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة. أضيفي القليل من مزيج البان كيك واطهيه حتى ينضج من الجهتين حتى ينضج. كرري العملية حتى انتهاء الكمية.



- 4

- !قَدِّمي البان كيك على سفرتك. الف صحة

## طريقة عمل الكريب مثل المطاعم



## المكوّنات

- [حليب سائل](#)
- [كويان ونصف](#)

- بيض
- 4
- فانيليا
- ملعقة كبيرة
- دقيق
- أكواب 3
- ملح
- رشة
- سكر
- ملعقتان كبيرتان
- زبدة
- مذوية 100 غرام

|

## طريقة التحضير

- 1
- في وعاء، ضعي البيض، السكر والفانيليا
- 2

- أخلطي المكونات جيداً حتى تتداخل.
- 3
- زيدي الدقيق، الملح والسكر وحركي حتى تتخلصي من التكتلات ثم زيدي الزبدة وحركي.
- 4
- ادھني مقلاة واسعة بالقليل من الزبدة ثم ضعها على نار متوسطة وزيدي مقدار مغرفة من خليط الكريب.
- 5
- اتركي الكريب حتى تنضج ثم اقليها إلى الجهة الثانية حتى تنضج وتحممر.

## بان كيك بيتي كروكر بالماء



### المكوّنات

خليط بان كيك بيتي كروكر جاهز - علبة

ماء - كوبان

|

### طريقة التحضير

- 1
- في وعاء، ضعي خليط البان كيك ثم زيدي الماء وحركي حتى تتخلصي من التكتلات.
- 2
- حمي مقلاة واسعة على نار متوسطة ثم أسكبي مقدار مغرفة من خليط البان كيك

واتركيها لحوالي 3 دقائق ثم اقليها إلى  
الجهة الثانية حتى تنضج.

- 3
- كرري الخطوة السابقة حتى انتهاء الكمية.
- 4
- قدمي البان كيك على سفرتك.

## بان كيك الكيتو



## المكوّنات

- خلاصة فانيليا
- ملعقتان صغيرتان
- بيض
- 2
- ماء - ملعقة كبيرة
- بايكنغ باودر
- ظرف
- دقيق
- اللوز ثلثا كوب
- حبن كريم
- ربع كوب
- زبدة
- غرام 50
- قرفة مطحونة
- ملعقة صغيرة

## طريقة التحضير

- 1
- في الخلاط الكهربائي، ضعي البيض، الماء، جبن الكريم، دقيق اللوز، الباكنغ باودر، خلاصة الفانيليا والقرفة. أخلطي المزيج حتى يتجانس.
- 2
- سخني مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة. أضيفي القليل من خليط البان كيك واطهيه لدقيقتين من كلِّ جانب حتى ينضج. كرّري العملية حتى انتهاء كمية العجين.
- 3
- ضعي البان كيك في طبق التقديم وقدميه. ألف صحة!

## بان كيك مالح



### المكوّنات

- دقيق
- كوب
- حليب
- كوب
- بيض
- 1
- بايكنغ باودر
- ملعقتان صغيرتان
- زبدة
- مذوبة ملعقتان كبيرتان



- جبين بارميزان
- مبشور ملعقتان كبيرتان
- ملح
- ملعقة صغيرة
- فلفل أسود
- ربع ملعقة صغيرة

|

## طريقة التحضير

- 1
- في وعاء، ضعي الدقيق، البايكنغ باودر، جبين البارميزان، الملح والفلفل الأسود. أخلطي المكونات حتى تتداخل.
- 2
- أضيفي البيض، الحليب والزبدة. أخفقي المزيج حتى يتجانس.
- 3
- سخني مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة. أضيفي مقدار ربع كوب من العجين واطهيه

لدقيقتين من كلِّ جانب حتى تنضج قطعة  
البان كيك. كرّري العملية حتى انتهاء  
الكمية.

- 4
- !قدّمي البان كيك على سفرتك. ألف صحة