



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

# وصفة خبز اللوز مع بذور الشيا



العدد  
8



مدة الطبخ  
دقيقتين



مدة التحضير  
15 دقيقة

- ¼ كوب بذور الشيا المطحونة
- 1 كوب طحين اللوز
- ¼ كوب طحين جوز الهند
- 1 كوب ماء فاتر
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة بودرة ثوم (اختياري)



## المقادير

01 اطحن بذور الشيا بالخلط للحصول على ¼ كوب قياسي من الطحين (ناعم جدا)، ثم اخلط جميع المكونات الجافة بالملعقة ليتكون خليط طحين متجانس. اضع الماء واعجن الخليط لمدة دقيقتين إلى أن تجف العجينة

02 قطع العجينة إلى 8 قطع متساوية وكور كل قطعة

03 افرد كل قطعة بين ورقتين من ورق الخبز مع رش القليل من الزيت على الورقتين لمنع الالتصاق (ورقة تحت الخبزة لمنع التصاقها بالسطح والثانية لمنع التصاقها بأداة مرقاق العجين)

04 للحصول على خبزة دائرية ضع وعاء دائري (يمكن استخدام غطاء القدر) على الخبزة المفرودة واقطع الحواف الزائدة ثم اجمع الزوائد لصنع خبزة اضافية

05 سخن مقلاة مسطحة أو مقلاة غير لاصقة على حرارة عالية لمدة دقيقة واثم ضع الخبزة وخفض الحرارة إلى حرارة متوسطة لمدة دقيقة إلى دقيقتين حتى تجف حدود الخبزة ثم اقلبها لاستكمال استوائها لمدة دقيقة اضافية

06 ممكن تخزين الخبز بالتلاجة في وعاء محكم الاغلاق لمدة 4 أيام أو في الفريزر لمدة شهر



## الطريقة