

RAMADAN

BREAKFAST

SMOOTHIE

SNACKS

MAIN MEALS

DESSERTS

المنتج
الرابح

هنا

شوفان

حبات كاملة



وصفات رائعة شهيه وصحيه من
شوفان هنا الحبة الكاملة



الفهرس

وصفات رمضانية

- ✓ شوربة الذرة والشوفان
- ✓ شوربة الطماطم التقليدية بالشوفان
- ✓ سمبوسة الشوفان بحشوة اللحم

فطور صحي

- ✓ جرانولا بار
- ✓ شوفان هناء بالقرع و التفاح
- ✓ وصفة الشوفان التقليديه
- ✓ شوفان جرانولا
- ✓ بان كيك الشوفان

سموذي

- ✓ سموذي الزبادي بحبات الشوفان الكامله
- ✓ سموذي الفراولة والشوفان
- ✓ سموذي القهوة والشوفان

وجبات خفيفة

- ✓ كوكيز الشوفان بحبيبات الشوكولاته
- ✓ كرات الشوفان بالشوكولاته
- ✓ كب كيك بالشوفان والتفاح
- ✓ أصابع الموزاريلا بالشوفان

وجبات رئيسية

- ✓ دجاج السبانخ المحشي مع الشوفان
- ✓ كفتة اللحم بالشوفان
- ✓ سلطة الشوفان

الحلويات

- ✓ تشيز كيك بشوفان هناء الحبة الكاملة
- ✓ بودينغ الشوفان
- ✓ حلوى أم علي بالشوفان

هنداء

طرق تحضير شوفان هنداء الحبات الكاملة



يحمص



يسخن مع الماء
أو الحليب في المايكرويف



يشوم بقليل
من الزيت أو الزبدة



يغلى في الماء
٤-٥ دقيقة

استمتعوا بأشهى الوصفات الشهية والصحية



حبة كاملة،
فائدة كاملة



كل هناء
وعيش بصحه وهناء



مع هناء
يدوم الهناء



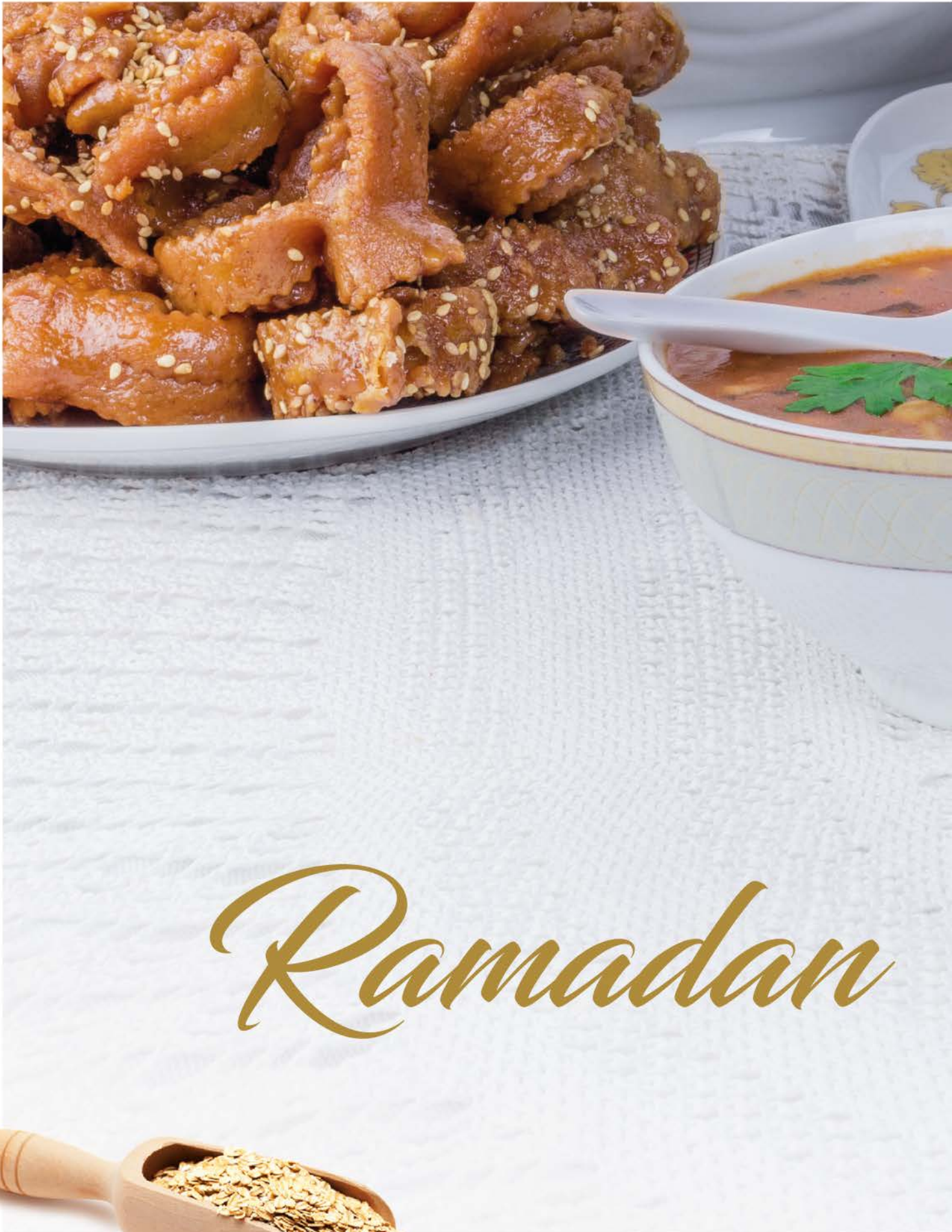


استمتع بالفوائد الطبيعية لرقائق الشوفان التقليدية من هناء

رقائق الشوفان الكاملة التقليدية من هناء صنعت من الشوفان الأسترالي الممتاز الغني بالألياف، الفيتامينات الأساسية و الطاقة.

تمثل رقائق الشوفان وجبة رائعة لإحتوائها على الجلوكان بيتا الذي أثبتت فعاليته في خفض مستوى الكوليسترول في الدم.

رقائق شوفان هناء مثالية لصنع الشوربة الصحية و الحلويات. وجبة الشوفان تعطيك إحساس رائع.



Ramadan





وصفات رمضانية

Recipes





Corn and Oats Soup

شورية الذرة والشوفان Corn and Oats Soup

المقادير

- ٣ ملعقة كبيرة زيت ذرة
- ٢ ملعقة كبيرة شوفان هناء
- ١ جزر (مبشور)
- ٢/١ علبة ذرة مسلوقة
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١ بصل مفروم
- ١ ملعقة كبيرة دقيق
- ١ بطاطس كبيرة (مسلوقة)
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- ١ مكعب مرقة دجاج

الخطوات

- ١ أخلطي كلا من مكعب مرقة الدجاج، بطاطس، شوفان هناء، ملح، الفلفل الأسود وكمية مناسبة من الماء في الخلاط وأتركه جانبا.
- ٢ سخني الزيت في قدر، أقلبي فيه البصل المفروم حتى يصبح لونه ذهبي.
- ٣ أضيفي الجزر وقلي لمدة دقيقة ثم أضيفي الدقيق مع التحريك السريع.
- ٤ أضيفي مزيج البطاطس والشوفان للقدر، حركي جيدا، أضيفي الذرة ثم يترك على نار هادئة حتى يصبح سميكاً ويقدم ساخناً.

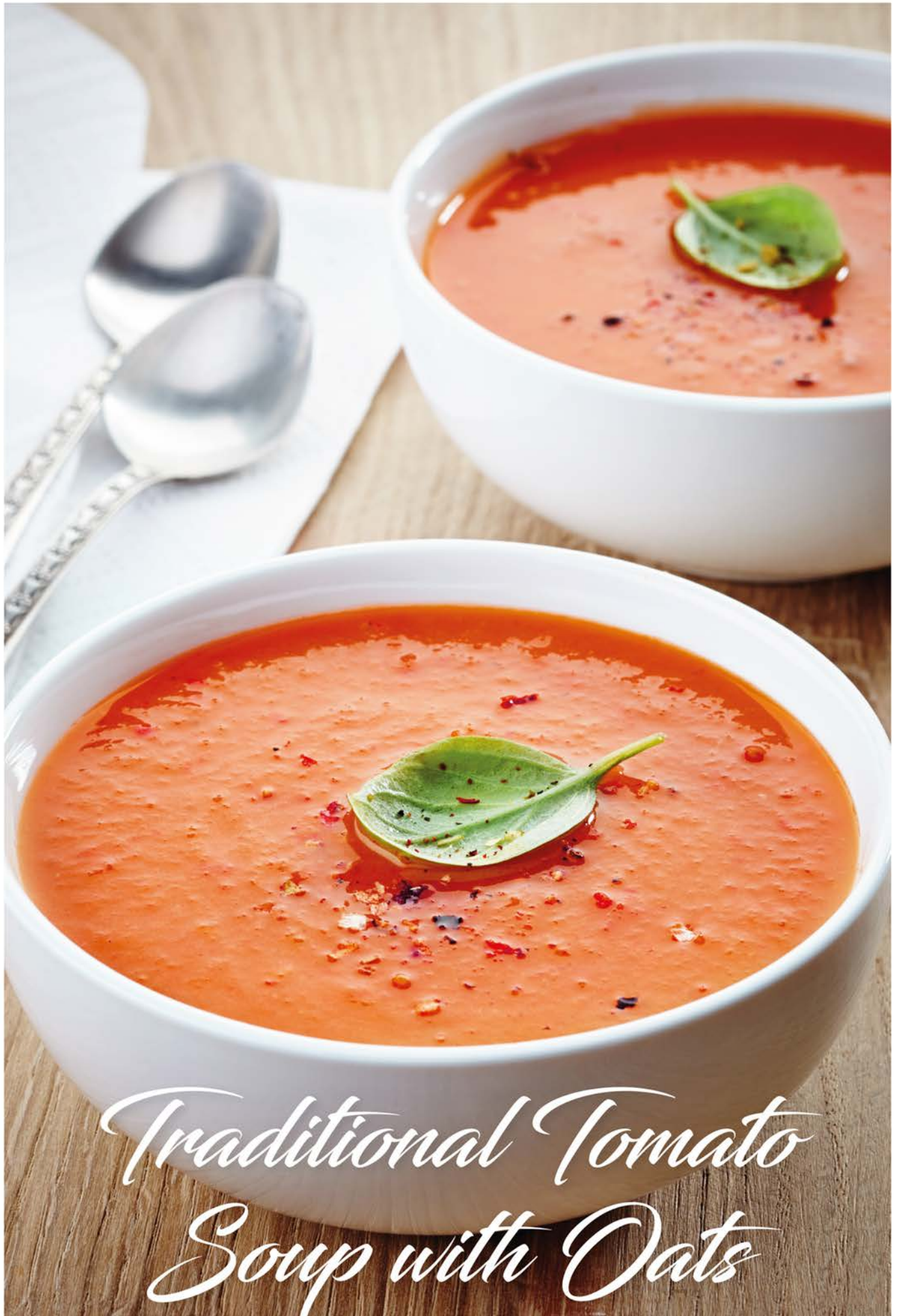


٢٠
دقيقة



٤
اشخاص





*Traditional Tomato
Soup with Oats*

شوربة الطماطم التقليدية بالشوفان Traditional Tomato Soup with Oats

المقادير

- ٢/١ كوب شوفان هناء
- ١ مكعب مرقة دجاج
- ١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- ٣ حبات طماطم طازجة (مقشرة ومفرومة)
- ٤ فص ثوم مفروم
- ١ بصل مفروم
- ٢/١ كوب زيت ذره
- التر ماء ، ملح ، فلفل أبيض ، ورق غار و ليمون أسود .
- كزبرة

طريقة التحضير

- ١ سخني الزيت في قدر، ضعي البصل ثم الثوم، أقلّي قليلاً.
- ٢ عندما تحمر البصل قليلاً أضيفي الطماطم والصلصة، أطهي قليلاً ثم أضيفي الملح، فلفل، ليمون أسود، سكر، ورق الغار والماء، أطهي على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٣ أضيفي شوفان هناء وأتركي الشوربة على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة مع التحريك من وقت لآخر.
- ٤ تقدم ساخنة ونضع الكزبرة للتزيين.

١٥ دقيقة | ٤ أشخاص





*Sambosa Oats with
Stuffed Meat*

سمبوسة الشوفان بحشوة اللحم

Sambosa Oats with Stuffed Meat



المقادير

العجينة

٢,٥ كوب دقيق

٢/١ كوب شوفان هنا

٤/١ كوب زيت

١ ملعقة طعام زبادي

بيضة

٤/٣ كوب ماء دافئ

١ ملعقة صغيرة ملح

الحشوة : لحم مفروم, بصل, بهارات

طريقة التحضير

لتحضير الحشوة:

في قدر, ضعي اللحم المفروم, البصل و البهارات, أطهي حتى يستوي المفروم.

لتحضير العجينة:

أخلي جميع المقادير وأعجني جيدا لمدة ٥-٦ دقائق ثم أتركي العجينة لترتاح لمدة ساعة على الأقل.

أفرد العجينة وقطعيها الى مثلثات صغيرة, ضعي ملعقة صغيرة من المفروم على كل مثلث وغطيه بمثلث آخر وأثني الأطراف جيدا ثم أقلبها في زيت حار. تقدم ساخنة.



١٥

دقيقة



٦

اشخاص



فطور صحي
Healthy
Breakfast







Granola Bars

جرانولا بار Granola Bars

المكونات

- ١ كوب ممتلئ من التمر المعبأ (٢٢٠ غرام) منزوع النواة
 - ٤/١ كوب (٨٤ غرام) عسل
 - ٤/١ كوب (٦٤ غرام) زبدة فول سوداني مملحة قشدية طبيعية أو زبدة اللوز
 - ١ كوب (١١٢ غرام) لوز محمص غير مملح مقطع
 - ١ و ٢/١ كوب (١٣٥ غرام) هناء رقائق الشوفان الكاملة
- يمكن إضافة (حببات الشوكولاته، فاكهة مجففة، مكسرات، رقائق الموز، فانيلا وغيره) حسب الرغبة

طريقة التحضير

- ١ أفرمي التمر لمدة دقيقة تقريبا في محضرة الطعام (الفرامة).
- ٢ حمصي رقائق الشوفان الكاملة من هناء في الفرن على درجة حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ١٠-١٥ دقيقة
- ٣ في وعاء كبير ضعي شوفان هناء، اللوز والتمر، أخلطي جيدا ثم أتركيه جانبا.
- ٤ في مقلاة صغيرة سخني العسل وزبدة الفول السوداني على نار هادئة. حركي ثم أسكبي مزيج العسل فوق خليط الشوفان، أخلطي جيدا حتى تتجانس المكونات.
- ٥ ضعي ورق الزبدة في صينية مقاس ٨×٨ إنش (بوصة) وأفردي خليط الجرانولا عليه. أضغطي بقوة على الخليط حتى تلتصق المكونات تماما ببعضها
- ٦ غطي الجرانولا بورق الزبدة أو بلاستيك التغليف وضعي الصينية في الفريزر لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة
- ٧ أخرجي الصينية من الفريزر، قطعي إلى أصابع متساوية. يمكن الاحتفاظ بالجرانولا بار في علبة محكمة الإغلاق لبضعة أيام.

١٠ دقيقة | ٦ أشخاص





Granola Oats

شوفان جرانولا Granola Oats

المكونات

- ٢ كوب شوفان هناع
- ١ كوب حليب أو زبادى حسب الرغبة
- ٤/١ كوب مكسرات (جوز - لوز - بندق)
- ١ ملعقة صغيرة فانليا أو قرفة للنكهة حسب الرغبة
- ٢/١ كوب ماء ساخن
- ٣ ملاعق طعام عسل أو حسب الرغبة
- فواكه مشكلة (توت أسود - توت أزرق - توت أحمر - فراولة)
- ٤/١ كوب كريمة خفق وورق نعناع للتزيين

طريقة التحضير

- ١ أنقي هناع رقائق الشوفان في الماء الساخن لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى من الماء.
- ٢ أخلطي الزبادى أو الحليب مع الفانليا أو القرفة، أضيفي الشوفان المصفى إلى المزيج و نصف كمية الفاكهة، أخلطي جيدا حتى تتجانس المكونات.
- ٣ أسكبي مزيج الشوفان في كاسات التقديم . أضيفي العسل , الفاكهة المتبقية و المكسرات.
- ٤ زيني بكريمة الخفق وورق النعناع.

٣ دقيقة | ١ شخص





*Pumpkin Apple Spice
Oatmeal*

شوفان هناء بالقرع و التفاح Pumpkin Apple Spice Oatmeal

المقادير

- ١ كوب شوفان هناء
- ٢/١ كوب ماء
- ٢/١ كوب عصير تفاح
- ١ كوب قرع/يقطين مهروس
- ١ ملعقة شاي قرفة مطحونة
- ٨/١ ملعقة شاي ملح
- ١ كوب تفاح غير مقشر مفروم

طريقة التحضير

- ١ في قدر كبير ضعي الماء، عصير التفاح، قرع، قرفة و الملح وسخني المزيج حتى يبدأ بالغليان.
- ٢ أضيفي شوفان هناء و التفاح المفروم مع التحريك المستمر حتى يغلي.
- ٣ أظهي على نار هادئة بدون غطاء لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة أو حتى يصبح قوامه كما ترغبين مع الإستمرار في التحريك .

٥ دقيقة | ٤ أشخاص





Oats Pancake

بان كيك الشوفان Oats Pancake

المكونات

- ١ كوب رقائق الشوفان الكاملة من هناء
- ٢/١ كوب دقيق
- ١ كوب حليب
- ٤/١ كوب سكر
- ٤/١ كوب زيت نباتي أو زبدة مذابة حسب الرغبة
- ١ بيضة
- ٤/٣ ملعقة طعام بيكينج باوذر
- ٤/١ ملعقة شاي فانيلا
- ٤/١ ملعقة شاي قرفة حسب الرغبة

طريقة التحضير

- ١ أخلطي جيدا كلا من الحليب، بيض، فانيلا، سكر و الزبدة في الخلاط.
- ٢ أضيفي الدقيق، باكينج باوذر وشوفان هناء إلى مزيج الحليب وأخلطي حتى تتجانس المكونات.
- ٣ سخني المقلاة على حرارة متوسطة وأدهنيها بالزبدة. أسكبي كمية صغيرة من الخليط في المقلاة، أنتظري حتى ظهور فقاعات على سطح البان كيك ثم أقلبي وأطهي لمدة ٢-٣ دقائق أخرى أو حتى يصبح كلا الجانبين ذهبي اللون .
- ٤ يقدم ساخنا مع العسل أو شراب البان كيك.



١٠
دقيقة



٦
اشخاص





Traditional Oatmeal

وصفة الشوفان التقليديه Traditional Oatmeal Porridge

المكونات

- ٢/١ كوب رقائق الشوفان الكاملة من هناء
- ٦ لوز
- ٢ بندق أو جوز (مكسرات حسب الرغبة)
- ١ ملعقة كبيرة بذور الشيا
- عسل
- كرز
- حليب جوز الهند أو اللوز أو الحليب العادي

طريقة التحضير

- ضعي رقائق شوفان هناء في صحن وأضيفي عليه بذور الشيا والحليب المرغوب فيه ثم سخني في الميكروويف لمدة دقيقتين.
- زيني الطبق باللوز والمكسرات الأخرى وحببات الكرز ثم أسكبي بعض العسل حسب الرغبة.

٥ دقيقة | ٢ أشخاص



سموذي Smoothies







Oats Smoothie

سموذي الزبادي بحبات الشوفان الكاملة Oats Smoothie

المقادير

- ٤/١ كوب رقائق الشوفان الكاملة من هناع
- ٢/١ كوب لبن زبادي قليل الدسم.
- ١ موز مقطع
- ٢/١ كوب حليب خالي الدسم.
- عسل
- قرفة مطحونة حسب الرغبة

طريقة التحضير

- ١ ضعي جميع المكونات في الخلاط، أخلطيها جيدا حتى تتجانس
- ٢ يقدم باردا بعد التحضير مباشرة.

٥ دقيقة | ٢ أشخاص





Strawberry Smoothie

سموزي الفراولة والشوفان Strawberry Smoothie

المقادير

- ١ كوب حليب سائل، بارد
- ١ كوب فراولة طازجة
- ٢ ملعقة كبيرة شوفان هناع
- ٢ ملعقة كبيرة عسل
- ٤/١ ملعقة صغيرة فانيلا
- ٤/١ كوب موز مقطع

طريقة التحضير

- ١ أخلطي الحليب، فراولة، شوفان هناع، عسل، فانيلا والموز في الخلاط لمدة ٥ دقائق أو حتى تمتزج جميع المكونات جيدا.
- ٣ ضعي مكعبات الثلج في كاسات التقديم، صبي السموزي في الكاسات
- ٤ زيني بشرائح الفراولة. يقدم باردا

٥ دقيقة | ٢ اشخاص





Coffee Smoothie

سموذي القهوة والشوفان Coffee Smoothie

المقادير

١ كوب قهوة مركزة

١ موز

١/٤ كوب هناع رقائق الشوفان الكاملة

١ ملعقة طعام دقيق بذور الكتان

١/٨ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

١ كوب حليب الصويا أو حليب اللوز

١ ملعقة صغيرة عسل

طريقة التحضير

١ أسكب القهوة في قوالب تجميد الثلج وجمديها لمدة ليلة كاملة .

٢ ضعي جميع المقادير الأخرى في الخلاط مع مكعبات القهوة المجمدة وأخلطي حتى تحصلي على عصير متجانس.

٣ يمكن زيادة الحلى حسب الرغبة ويقدم باردا في نفس الوقت.

٥ دقيقة | ٢ أشخاص



وجبات خفيفة

Snacks







*Oats Cup Cake
with Apple*

كوب كيك بالشوفان والتفاح Oats Cup Cake with Apple

المقادير

- ٢ تفاحة (مقشرة ومبشورة)
- ٢ بيض
- ١ كوب لبن زبادي
- ٣/١ كوب عسل
- ٢ ملعقة صغيرة فانيليا
- ٢ و ٢/١ كوب شوفان هناء
- ٢ ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- رشة ملح
- املعقة كبيرة قرفة مطحونة
- ١ كوب حليب
- إضافات اختيارية (توت بري، لوز مبشور، توت مجفف)

طريقة التحضير

- ١ سخني الفرن على درجة حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت
- ٢ في وعاء كبير أخفقي البيض جيدا، أضيفي لبن الزبادي، عسل و الفانيليا، أخلطي إلى أن يصبح المزيج سميكًا ومتماسكًا.
- ٣ أضيفي شوفان هناء، بيكنج باودر، ملح، قرفة و التفاح المبشور إلى مزيج. أضيفي البيض ثم الحليب، أخلطي جيدا حتى تتجانس المكونات.
- ٤ أسكبي الخليط في أكواب الكيك الورقية، زيني بالتوت أو اللوز حسب الرغبة.
- ٥ أخبزي الكيك لمدة ٣٥ - ٤٠ دقيقة أو حتى يجهز.

٤٠ دقيقة | ١ شخص





*Dats Chocolate
Chips Cookies*

كوكيز الشوفان بحبيبات الشوكولاته Oats Chocolate Chip Cookies



المكونات

- ٢/١ كوب سكر بني معبأ
- ١ كوب زبدة مذابة أو مرجرين (زبدة نباتي)
- ١ بيض
- ١ ملعقة صغيرة فانيللا
- ٢ كوب شوفان هناع
- ١ و ٢/١ كوب دقيق
- ١ ملعقة صغيرة صودا الخبز
- ٤/١ ملعقة صغيرة ملح
- ١ كوب حبيبات الشوكولاته
- ١ كوب مكسرات مقطعة

طريقة التحضير

- ١ في وعاء كبير أمزجي السكر البني والزبدة، أضيفي الفانيللا و البيض وأخلطي حتى يصبح المزيج ناعم ومنفوش. أضيفي شوفان هناع، دقيق، صودا الخبز و الملح وأخلطي حتى تتجانس المكونات.
- ٢ أضيفي حبيبات الشوكولاته والمكسرات.
- ٣ سخني الفرن على درجة حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت، أسكبي خليط البسكويت بواسطة ملعقة طعام في صينية خبز غير مدهونة كوني دوائر بعيدة عن بعضها بمسافة ٢ إنش (بوصة).
- ٤ أخبزي لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة أو حتى يصبح البسكويت ذهبي بني اللون. دعيه يبرد قليلا ثم ينقل إلى صحن التقديم .



١٢

دقيقة



٦

اشخاص





Chocolate Balls

كرات الشوفان بالشوكولاته Chocolate Balls



المقادير

- ٢/١ كوب حليب
- ٢/١ كوب زبدة
- ٢ كوب سكر اسمر
- ٦ ملاعق كبيرة بودرة كاكاو
- ٣ كوب شوفان هناء
- ١ كوب جوز هند مبشور
- لوز كامل حسب الرغبة

طريقة التحضير

- ١ في قدر صغير، ضعي الزبدة، حليب، سكر والكاكاو، سخني حتى يبدأ المزيج بالغليان، أتركه يغلي لمدة دقيقة ثم أطفئي النار.
- ٢ أضيفي شوفان هناء وجوز الهند المبشور إلى مزيج الكاكاو وقلبي الخليط جيدا حتى تمتزج المكونات.
- ٣ أصنعي من خليط الشوفان كرات صغيرة، ضعي وسط كل كرة حبة لوز، رصي الكرات في صينية مغطاة بورق شمع وأتركها حتى تبرد



١٣

دقيقة



١٠

اشخاص





Mozzarella Stick

أصابع الموزاريلا بالشوفان

Mozzarella Stick



المقادير

- قالب جبنة موزاريلا مقطع أصابع
- ١ كوب دقيق
- ١ ملعقة كبيرة زعتر
- ٣ بيض
- ملح... فلفل أسود حسب الرغبة
- زيت للقلي
- ١ كوب شوفان هناء

طريقة التحضير

- ١ أطحن نصف كمية شوفان هناء ثم أخلطيه مع باقي شوفان هناء الحبة الكاملة وأتركه جانبا.
- ٢ قطعي الموزاريلا إلى أصابع
- ٣ أخفقي البيض ثم أضيفي الدقيق، ملح، فلفل أسود والزعتر، أخلطي جيدا
- ٤ سخني الزيت حتى يبدأ بالغلي
- ٥ غمسي أصابع الموزاريلا في مزيج البيض والدقيق ثم غلفيها بشوفان هناء
- ٦ أقلّي أصابع الموزاريلا في زيت حار حتى تصبح ذهبية اللون و تقدم ساخنة.

١٠ دقيقة | ٦ أشخاص



وجبات رئيسية

Main Meals







*Spinach Chicken
Meatloaf with Oats*

دجاج السبانخ المحشى مع الشوفان Spinach Chicken Meatloaf with Oats

المكونات

- ٤/٣ كوب شوفان هناء
- ١ كوب فطر مفروم
- ٤/١ كوب بصل مفروم
- ٤/١ كيس سبانخ مجمدة مفرومة
- ٢/١ كوب جبنة موزاريلا مبشور
- ٤/١ كوب جبنة بارميزان مبشور
- ١ بيض بيضة
- ٢/١ كوب حليب
- ١ كيلو صدر دجاج
- ٢/١ ملعقة صغيرة ملح
- ٤/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- ١ ملعقة صغيرة توابل إيطالية

طريقة التحضير

- ١ رشي المقلاة بقليل من الزيت بواسطة بخاخ الزيت، على نار متوسطة شوحي البصل والفطر لمدة ٤ دقائق أو حتى يشقر لون البصل ثم أزيليه من على النار وأضيفي السبانخ، جبنة موزاريلا و جبنة بارميزان وأتركه جانبا.
- ٢ في زبدية كبيرة، أخلطي كلا من صدور الدجاج، شوفان هناء، حليب، بيض البيض، ملح، الفلفل الأسود وملعقة التوابل الإيطالية حتى تمتزج المكونات جيدا.
- ٣ سخني الفرن على درجة حرارة ٣٧٥ درجة فهرنهايت.
- ٤ في صينية زجاج رصي نصف كمية الدجاج، أصنعي فجوة طويلة في وسط كل قطعة دجاج، أحشي كل قطعة بخليط السبانخ ثم غطي عليها بقطعة دجاج أخرى وتلف القطع بخيط حتى لا تنفك.
- ٥ ضعي الصينية في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى يستوي رغيف الدجاج و يحمر من الجهتين

٣٠ دقيقة | ٦ اشخاص





Oats Salad

سلطة الشوفان Oats Salad



المقادير

- ١ كوب شوفان هناء
- ٢/١ كوب مكعبات الخيار
- ٢/١ كوب جزر مبشور
- ٢/١ كوب فول سوداني محمص ومجروش
- ٢/١ كوب مكعبات التفاح (غير مقشر)
- ٣ ملعقة شاي زيت زيتون
- ٣ ملعقة شاي عصير ليمون
- ٢ كوب ماء
- فلفل أسود للنكهة

طريقة التحضير

- ١ ضعي الماء وشوفان هناء في قدر على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان، حركي ثم غطي القدر و أتركي الشوفان يطهو على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.
- ٢ أطفئي النار وأتركي الشوفان يبرد لمدة ١٠ دقائق.
- ٣ أخلطي في زيت الزيتون عصير الليمون و الفلفل الأسود.
- ٤ عندما يبرد الشوفان تماما أضيفي إليه الخيار، الجزر، التفاح، الفول السوداني ومزيج زيت الزيتون وأخلطي جيدا.

١٠ دقيقة | ٤ أشخاص





Kofta with Dats

كفتة اللحم بالشوفان Kofta with Oats



المقادير

- ١ بصل مفروم
- رشة جوزة الطيب
- ١ ملعقة صغيرة ملح (أو حسب الرغبة)
- ٢ ملعقة صغيرة مسحوق البصل
- رشة قرفة
- ١ كوب شوفان هناء (ناعم)
- ٢/١ كيلو لحم مفروم (قليل الدسم)
- ٢/١ ملعقة صغيرة مسحوق الثوم
- ٢/١ ملعقة صغيرة بابريكا (مسحوق الفلفل الأحمر)
- ٢/١ ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة
- ٢/١ كوب بقودونس طازج (مفروم)
- ٢/١ ملعقة صغيرة بهارات اللحم
- ٢/١ كوب فلفل أسود مطحون (أو حسب الرغبة)

الخطوات

- ١ في وعاء أخلطي جيدا اللحم مع جميع التوابل، البصل، البقدونس وشوفان هناء.
- ٢ غطي اللحم وأتركه في الثلاجة نصف ساعة على الأقل.
- ٣ شكلي من اللحم على هيئة أصابع وأشوي على الشواية أو ضعي أصابع الكفتة في صينية مدهونة بالزيت وأدخليها فرن حار حتى تستوي وتحمر الكفتة.

٢٠ دقيقة | ٦ أشخاص



الحلويات

Perfect
Desserts







Cheese Cake

تشيز كيك بشوفان هنا الحبة الكاملة

Cheese Cake



المكونات

مكونات بسكوت الشوفان

- ١٠٠ جرام دقيق
- ٨٠ جرام سكر
- ٥٠ جرام زبدة + ٥٠ جرام زبدة مذابة للقاعدة الكيك
- ١٠٠ جرام شوفان هنا
- ٢/١ ملعقة فانيلا
- ا بيضة

مكونات كيكة الجبنة

- ٩٠٠ جرام جبنة مكعبات
- ٢٠٠ جرام سكر
- رشه ملح
- ٢ ملعقة صغيرة فانيلا
- ٤ بيضات كبيرة مخفوقة
- ٢٠٠ جرام كريمة
- للتزيين:
- املعقة كبيرة مربى الفراولة
- جلي

طريق عمل البسكوت

- ١ ذوّبي الزبدة على حرارة متوسطة لبضع دقائق.
- ٢ أخفقي البيض مع السكر وأضيفي الدقيق، زبدة، فانيلا ورقائق شوفان هنا، أخلطي جيدا حتى تمتزج المكونات وتشكل عجينة لينة.
- ٣ باستخدام ملعقة كبيرة، أسكبي خليط البسكوت على شكل دوائر متباعدة عن بعضها في صينية الخبز، أخبزي البسكوت لمدة ٢٠ دقيقة على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية أو حتى يصبح البسكوت ذهبي اللون.
- ٤ أطحن بسكوت الشوفان باليد أو بالنشابة (شوبك)، أضيفي بعض الزبدة المذابة ورشة ملح، أخلطي جيدا ثم ضعي البسكوت في صينية
- ٥ أجلي الأطراف عالية بعض الشيء لكي تحبس خليط الجبنة داخلها
- ٦ أخلطي جميع مكونات كيكة الجبنة في الخلاط ثم أسكبيها على البسكوت، ضعي صينية التشيز كيك في الفريزر لمدة ساعتين لتجهيز خلطة التزيين:
- ١ في قدر على النار يوضع ربع كوب ماء ويضاف عليه الجلي، يترك ليغلي ثم توضع المربي مع التحريك المستمر ثم توضع جانبا لتبرد قليلا..
- ٢ تضاف بحذر على التشيز كيك ثم تدخل الفريزر مرة أخرى لمدة ساعتين.

٢ | ١٠ أشخاص
ساعتين





Oats Pudding

بودينغ الشوفان Oats Pudding

المكونات

- ١ و ٣/٤ كوب شوفان هناء
- ١/٢ كوب سكر بني
- ١/٤ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٢ كوب لوز مطحون
- ١ ملعقة صغيرة قرفة
- ١ كوب توت بري
- ١ كوب فراولة مقطعة
- ١ بيض
- ١ فانيليا
- ٣ ملعقة كبيرة زيت نباتي
- ٢ كوب حليب

طريقة التحضير

- ١ أخلطي جيدا كلا من شوفان هناء، سكر، لوز، قرفة والملح، أسكبي الخليط في صينية.
- ٢ وزعي التوت والفراولة فوق الخليط.
- ٣ أخفقي البيض، زيت، الحليب والفانيليا جيدا ثم صبي المزيج على خليط الشوفان.
- ٤ أخبزي البودينغ في الفرن على درجة حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى يصبح ذهبي اللون.

٣٠ دقيقة | ٦ أشخاص





Um Ali Dessert

حلوى أم علي بالشوفان

Um Ali Dessert with Oats

المكونات

- ٢ كوب شوفان هناء محمص بالفرن
- ٢/١ لتر حليب
- ١ علبة حليب مكثف
- ٢/١ كوب كريمة خفق
- ٢/١ ملعقة صغيرة فانيليا
- ٤/١ كوب سكر - هيل
- مكسرات متنوعة (فستق - بندق - زبيب - لوز - جوز)
- ٢ شرائح عجينة البف باستري

طريقة التحضير

- ١ سخني الفرن على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية، حمّصي الشوفان جيداً لمدة ١٠ دقائق .
- ٢ في قدر، سخني الحليب، سكر، فانيليا و الحليب المكثف حتى يبدأ بالغليان.
- ٣ أخبزي البف باستري في الفرن، يفتت في صينية الفخار ثم رشي فوقه شوفان هناء الحبة الكاملة.
- ٤ أسكبي مزيج الحليب تدريجياً على الشوفان وأتركه يتشرب الحليب، كرري هذه الخطوة ٣ مرات.
- ٥ أضيفي المكسرات، كريمة الخفق والهيل على الشوفان
- ٦ أدخلي الصينية في الفرن لمدة ٥ إلى ٧ دقائق أو حتى يصبح ذهبي اللون و يقدم ساخناً.



٧

دقيقة



٦

اشخاص



هناء



Follow us on:

 @hanaaoats

 @hanaawholeoats

 @hanaa_oats

 Hanaa Foods / أكلات هناء