

# وصفات سهلة بالشوفان

يشتهر الشوفان بقيمته الغذائية الكبيرة ، فهو يحتوي على العديد من العناصر الصحية التي يحتاجها الجسم ، مثل المعادن والبروتينات والفيتامينات . يساعد الشوفان على الشعور بالشبع ويمكن ادراجه في النظام الغذائي الصحي والحمية الغذائية .

لذلك نقدم لك كيفية تحضير 4 وصفات بالشوفان :

## ▪ شوربة الشوفان بالخضار

### المقادير:

- ¼ كوب شوفان ، منقوع
- 2 كوب ماء
- 1 بصلة ، مفرومة
- 2 فص ثوم ، مفروم
- ¼ كوب جزر ، مبشور
- ¼ كوب ذرة
- ¼ كوب بسلة
- ¼ كوب كوسة ، مبشور
- 1 ملعقة كبيرة حليب بودرة
- 1 مكعب مرقة خضار
- ¼ ملعقة هيل ، مطحون
- ¼ ملعقة قرنفل ، مطحون
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 4 ملعقة كبيرة بقدونس ، مفروم
- ملح
- فلفل أسود

### طريقة التحضير:

1. في قدر ، يقلبي البصل في الزيت ليذبل ثم يضاف الثوم .
2. يضاف الجزر والكوسة وتحرك المكونات جيداً .
3. يضاف اللبن والشوفان و الماء مع التحريك .
4. يتبل المزيج البهارات والملح ويضاف المرق ويترك الخليط على النار حتى ينضج .
5. تضاف الذرة ويقلب المزيج .

6. تصب الشوربة في أطباق التقديم وتزين بالبقدونس وتقدم.



## ▪ كريب مالح بالشوفان

### المقادير:

- 1½ كوب دقيق شوفان مطحون
- ½ كوب دقيق أبيض
- 1 كوب حليب
- 3 بياض بيض
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 1 ملعقة صغيرة عسل
- رشة فانيليا

### للحشوة:

- 1 كوب جبن فيتا
- ½ كوب جبن موتزاريلا
- ½ كوب زيتون مخلي

### طريقة التحضير:

1. يسخن الفرن على درجة حرارة 200 مئوية.
2. يخفق الشوفان مع الدقيق والحليب والعسل والبيض والفانيليا والبيكنج بودر بالخلط الكهربائي.
3. يترك الخليط جانباً لمدة ساعة.
4. يصب المزيج في مقلاة غير لاصقة ومدهونة بالزيت.
5. يرفع الكريب المشوي من المقلاة ويترك جانباً.
6. يحشى الكريب بالجبن ويلف على شكل مثلثات.
7. يوضع الكريب في صينية الفرن المدهونة بالزيت ويشوى في الفرن حتى ينضج.



## ▪ الشوفان بالحليب والمكسرات

### المقادير:

- ½ كوب شوفان

- 1 ½ كوب ماء
- ½ كوب حليب
- 1 ملعقة كبيرة جوز، مكسر
- 1 ملعقة كبيرة بندق، مكسر
- 1 ملعقة كبيرة فول سوداني، مكسر
- 1 ملعقة كبيرة عسل
- ¼ ملعقة صغيرة قرفة
- فواكه مجففة

### طريقة التحضير:

1. يغلى الماء على نار متوسطة.
2. يضاف الشوفان الى الماء ويترك على النار لمدة 5 دقائق.
3. يضاف الشوفان من الماء.
4. تضاف المكسرات والفواكه المجففة.
5. يضاف الحليب والعسل والقرفة وتحرك المكونات جيداً على نار هادئة.



### ▪ بان كيك الشوفان والفواكه

#### المقادير:

- 200 غ شوفان
- 700 ميليلتر لبن
- 3 بيضة، مخفوقة
- 70 غ دقيق
- 2 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- ملح
- 1 ملعقة صغيرة زيت

#### للتزيين:

- فراولة أو مربى فراولة

### طريقة التحضير:

1. في طبق ، يوضع الشوفان ويضاف اليه اللبن.
2. يترك المزيج في الثلاجة طوال الليل.
3. يخلط البيض مع الدقيق والملح والبيكنج بودر والزيت.

4. يسخن الزيت في صينية على نار مرتفعة.
5. يوضع خليط البان كيك في الصينية.
6. توضع الصينية على النار ، عندما تبدأ الفقاعات بالظهور يقلب البان كيك الى الجهة الثانية ويترك حتى ينضج.
7. يقدم البان كيك الى جانب الفراولة الطازجة المقطعة أو مربى الفراولة.



## ▪ جرانولا الفواكه

### المقادير:

- 225 غ شوفان
- 25 غ لوز، مقطع
- 3 ملعقة صغيرة زنجبيل
- 150 غ عسل
- 4 ملعقة صغيرة زبدة
- 150 غ فواكه مجففة ، مقطعة
- ملح

### طريقة التحضير:

1. يسخن الفرن على حرارة 200 مئوية.
2. في وعاء ، يخلط الشوفان مع اللوز جيداً.
3. في وعاء آخر، يخلط العسل مع الزبدة والزنجبيل والملح.
4. يضاف مزيج العسل على مزيج الشوفان ويقلب جيداً.
5. يفرّد الخليط في صينية ، وتدخل الى الفرن لمدة 20 دقيقة.
6. تخرج الصينية من الفرن وتزين بالفواكه المجففة.
7. تترك الجرانولا حتى تبرد ثم تقطع وتقدم.

