

# 4 وصفات شهية بالتمر

يعرف التمر بإنه يتمتع بالعديد من المنافع الصحية والغذائية للجسم ، فهو غني بالمعادن والفيتامينات ، لذلك نقدم لكاليوم 4 وصفات شهية بالتمر :

## • كيك التمر والكراميل

**المقادير:**

- $\frac{1}{4}$  كوب تمر، خالي النوى
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج صودا
- $\frac{1}{2}$  كوب ماء مغلي
- $\frac{3}{4}$  كوب سكر بني
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 2 بيضة
- 2 كوب دقيق

**صلصة الكراميل:**

- 1 كوب سكر بني
- 1 كوب كريمة خفق
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فانيليا
- $\frac{1}{4}$  كوب زبدة

**طريقة التحضير:**

1. يسخن الفرن على درجة حرارة 180 ، وتدهن صينية بالزيت، ثم يفرد عليها ورق الخبز.
2. في وعاء عميق، يوضع التمر والبيكنج صودا ثم يصب الماء المغلي ويترك المزدوج لمندة 20 دقيقة.
3. تخلط الزبدة مع السكر بالخلاط الكهربائي ثم تضاف أول بيضة مع الخفق ثم تضاف البيضة الثانية مع الخفق.
4. يضاف خليط التمر وتقلب المكونات.
5. يوضع المزدوج في الصينية ويشوى في الفرن لمدة 45 دقيقة.
6. لتحضير الصلصة، يوضع السكر البني بمقلة غير لاصقة، ويقلب حتى يسيح، ثم تضاف كريمة الخفق والفانيليا والزبدة، وتقلب المكونات.
7. تترك صلصة الكراميل تبرد لمدة 3 دقائق ثم تصب فوق الكيك.



## • ما فن التمر

### المقادير:

- 1 كوب حليب
- 1 بيضة
- 2 كوب دقيق
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- $\frac{2}{3}$  كوب سكر
- $\frac{1}{2}$  كوب جوز، مجروش
- 1 كوب تمر خالي النوى
- 5 ملاعق كبيرة زبدة المذابة

### طريقة التحضير:

1. يخلط الحليب والبيض ثم تضاف الفانيлиا وتحفق المقادير جيدًا.
2. يضاف السكر والدقيق والبيكنج باودر والملح إلى مزيج الحليب ويحفق المزيج مرة أخرى.
3. يوضع التمر والجوز ثم الزبدة المذابة، ويحفق المزيج جيدًا ليتجانس الخليط.
4. تدهن قوالب الكيك بالزيت، ويوضع بالورق المخصص للخبز مقدار من الخليط بكل واحدة.
5. تدخل الصينية إلى الفرن المحمى على درجة 180 لمدة 18 دقيقة.

6. يخرج المافن من الفرن ويترك ليبرد قليلاً قبل التقديم.



### • معمول التمر

#### المقادير:

- $\frac{1}{2}$  كوب دقيق
- 2 كوب سميد ناعم
- $\frac{1}{2}$  كوب زبدة مذابة
- 1 كوب حليب بودرة
- 1 ملعقة صغيرة خميرة
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 1 كوب ماء دافئ
- 1 ملعقة كبيرة ماء ورد
- تمر

#### طريقة التحضير:

1. في وعاء، يوضع الدقيق والسميد والخميرة والملح والسكر والحليب والبيكنج باودر.
2. تضاف الزبدة المذابة، وخلط المكونات يدوياً.
3. يضاف الماء وماء الورد حتى يتماسك العجين، ثم يترك ليرتاح قليلاً ويغطى بقماشة مبللة بماء دافئ.
4. لتحضير الحشوة، يفرم التمر جيداً ويضاف إليه بعض قطرات من

5. تقسم العجينة إلى كرات ويوضع الحشو داخلها وترص في الصينية، ثم تنقش بالشكل الذي يحلو لك.
6. تدخل الصينية إلى الفرن المحمى على درجة حرارة 180 ويشوى المعمول لحوالي 10-15 دقيقة.



## • كرات التمر

### المقادير:

- $\frac{1}{2}$  كيلو تمر بلا نواة
- $\frac{1}{4}$  كوب زبدة مذابة
- $\frac{1}{2}$  كوب مكسرات مشكلة، مطحونة
- 1 كوب مكسرات مشكلة، مجروشة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة هيل مطحون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة قرفة، مطحونة

### طريقة التحضير:

1. في وعاء كبير، يخلط التمر مع الزبدة والمكسرات المطحونة والهيل والقرفة.
2. يشكل كرات صغيرة الحجم من الخليط ثم تغمس في المكسرات المجروشة.
3. توضع كرات التمر في طبق التقديم.

