

خالي من الجلوتين و خالي من الكازين - النسخة الثانية

إيتسام محمد الزايد

2018

GLUTEN  
FREE

وصفات خالية من الجلوتين و الكازين بعضها من ابتكاري وبعضها من تجميعي وترجمتي. أتمنى أن تجدو فيها الفائدة

((وقف))

لا أسمح بطباعة او بيع كل او جزء من هذا الكتيب او استخدامه لجنى أي ربح مادي

ايميل: ealzayed@hotmail.com

انستغرام: @3yoonRayan

## جدول المحتويات

3	الشوربات
3	شورية مرق العظام بالأفوكادو
3	شورية مرق العظام بالجزر
4	شورية مرق العظام بالزهرة و الكركم
4	شورية مرق العظام بالفلفل
5	شورية السمك بحليب جوز الهند
6	وجبات خفيفة
6	كراكرز السمسم وبذور القرع
7	المعجنات والحلويات
7	كوكيز اللوز بالكرانبييري
8	كبيك التمر
9	دونات اللوز
10	دونات بدقيق جوز الهند
11	مفنز القرع بالبهارات
12	وافلز البلوبيري
13	كور القرع بجوز الهند
14	بانكيك بدقيق جوز الهند
14	بانكيك بحليب جوز الهند
15	بانكيك القرع
15	كريب بدقيق جوز الهند
16	الخبز
16	خبز برجر (طريقة 1)
17	أصابع خبز بزيتون الكلاماتا
18	خبز بذرة الكتان (خالي من البيض)
19	خبز بذرة الكتان بالموز
20	خبز بدقيق جوز الهند
21	خبز القرع
21	خبز الكوسا
22	أساسيات
22	السمن المنزلي لحمية جابس

22.....	حليب اللوز
22.....	الصلصه
22.....	حليب الكاجو
23.....	زبادي بحليب الكاجو

## الشوربات

### شوربة مرق العظام بالأفوكادو

#### المقادير:

2 كاس مرق عظام

ثلث علبة حليب جوز الهند كامل الدسم (مايعادلها من حليب جوز الهند المحضر منزليا)

1 حبة افوكادو ناضجة مقشرة ومزال منها النواه

2 فص ثوم مهروس

1 ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مبشور

#### الطريقة:

تخلط جميع المقادير في الخلاط حتى يصبح خليط ناعم ويمكن تسخينه بعد ذلك او تناولها باردة

### شوربة مرق العظام بالجزر

#### المقادير

1 كاس مرق عظام

ثلث علبة حليب جوز الهند كامل الدسم (مايعادلها من حليب جوز الهند المحضر منزليا)

نصف كوب جزر مطبوخ او ني

1 ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مفروم

نصف ملعقة صغيرة كركم

#### الطريقة:

نسخن مرق العظام على نار متوسطة حتى يبداء بالغليان ونضيف باقي المقادير ثم تضرب في الخلاط

## شوربة مرق العظام بالزهرة و الكركم

### المقادير

1 كاس مرق عظام

ثلث علبة حليب جوز الهند كامل الدسم (مايعادلها من حليب جوز الهند المحضر منزليا)

نص كوب زهرات الزهرة (نجنب السيقان) مطبوخة او نية

1 فص ثوم مهروس

نصف ملعقة صغيرة كركم

### الطريقة:

نسخن مرق العظام على نار متوسطة حتى يبداء بالغليان ونضيف باقي المقادير ثم تضرب في الخلاط

## شوربة مرق العظام بالفلفل

### المقادير:

1 كاس مرق عظام

نصف كاس فلفل رومي احمر مفروم

ثلث علبة او اكثر حليب جوز الهند كامل الدسم (مايعادلها من حليب جوز الهند المحضر منزليا)

### الطريقة:

نسخن مرق العظام على نار متوسطة حتى يبداء بالغليان ونضيف باقي المقادير ثم تضرب في الخلاط

## شوربة السمك بحليب جوز الهند

### المقادير:

- 6 اكواب مرق عظام
- 1 عبة (13.5 اونصه) حليب جوز الهند كامل الدسم
- 1 ملعقة صغيرة بودرة كيلب Kelp عضوي (نوع من الطحالب – اختياري)
- نصف ملعقة صغيرة ملح بحري
- 5 اكواب بوكنشوي مقطع
- 3 اكواب بروكلي مقطع
- 1 جزر متوسطة مقطعه شرائح
- ربع كيلو فطر shiitake مقطع شرائح
- 1 ملعقة كبيرة زنجبيل مقطع شرائح رقيقة
- نصف كيلو سمك سالمون
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون اخضر

### الطريقة:

في قلاية كبيرة او قدر نضع مرق العظام, حليب جوز الهند, بودرة الكيلب, الملح, الخضار, و الزنجبيل. يمكن إضافة ماء زيادة اذا رغبتنا بقوام خفيف. نسخن حتى الغليان ثم نضيف السمك وعصير الليمون ونتركة حتى يغلي ثم نطفيء النار ونتركة 10 دقائق في القلاية قبل التقديم

## وجبات خفيفة

### كراكرز السمسم وبذور القرع

(وصفة مجربة - مناسبة لحمية جابس/الكربوهيدرات المحدده)

#### المقادير:

- ١ ٢/١ كاس بذور قرع مقشر غير مملح
- ٢ ملعقة كبيرة بذور الكتان
- ٢/١ كاس ماء
- ٢/١ ملعقة صغيرة ملح
- ٢/١ كاس بذور سمسم
- زيادة ملح للرش على الوجه

#### الطريقة:

- ١- تطحن بذور القرع والكتان في محضرة الطعام
- ٢- يضاف الماء و ملح ويخلط
- ٣- ينقل الى زبدية ويغطى ويترك ساعة على الاقل ليتماسك
- ٤- نضيف السمسم ويقرب
- ٥- يفرد على ورق زبدة (الكميه تعمل صنيتين) ويمكن تقطيعها قبل الخبز او خبزها وتكسيروها بعد الخبز
- ٦- نرش ملح على الوجه
- ٧- تخبز في فرن بحرارة ٣٥٠ فهرنهايت ١٠-١٢ دقيقه حتى تنشف

## المعجنات والحلويات

### كوكيز اللوز بالكرانبييري

(وصفة مجربة - مناسبة لحمية جابس/الكربوهيدرات المحدده)

#### المقادير:

2 و نصف كوب دقيق لوز

نصف كوب زبدة اللوز (ممكن استبدالها بزبدة الفول السوداني)

نصف كوب كرانبيري مجفف (اختياري)

نصف كوب جوز هند مبشور جاف غير محلى

نصف كوب عسل

ربع كوب زيت جوز الهند ذائب

1 بيضة

1 ملعقة كبيرة زنجبيل بودرة

نصف ملعقة صغيرة ملح بحري

نصف ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم

#### الطريقة:

يسخن الفرن بدرجة 350 فهرنهايت. تخلط المقادير الجافة ثم تضاف المقادير الرطبة و تخلط و يضاف الكرانبييري في الأخير و يخلط ثم بملعقة الايسكريم (سكوب الايسكريم) يشكل و يوضع عب صينية مغطاه بورق زبدة او قاعدة سيليكون ويترك مسافات كافية لانه سيتمدد في الفرن. يخبز لمدة 10 الى 15 دقيقة (يعتمد الوقت على حجم الكوكيز) مع مراقبته كي لا يحترق.



## كبيك التمر

(وصفة مجربة)

### المقادير:

- 1 كاس تمر منزوع النواة
- 1 كاس ماء حار
- 2 بيض
- 1 ملعقة صغيرة خل التفاح
- ثلث كاس سكر بني
- ربع كاس زيت
- ربع كاس دقيق اللوز
- ثلث كاس جوز
- 1 كاس دقيق رز ابيض
- ربع كاس دقيق تايوكا
- ربع كاس نشاء ذرة
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- 1 ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم
- 1 ملعقة صغيرة صمغ الزانثان
- نصف ملعقة صغيرة ملح بحري
- 1 ملعقة صغيرة بودرة القرفة
- 1 ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)
- 1 ملعقة صغيرة بهارات فطيرة القرع (اختياري)

### الطريقة:

ينقع التمر بالماء الحار ويترك ساعة  
نضع البيض و الخل و الزيت و السكر و الجوز بالخلاط و نضيف له التمر و نخلط.  
تخلط المقادير الجافة ثم يضاف لها مكونات الخلات  
توزع في قوالب الكبيك و تدخل فرن ساخن بحرارة 350 فهرنهايت لمدة 18 الى 23 دقيقة حتى ينضج (نستخدم عود  
اسنان او سكين و اذا خرج نضيف فيعني انها جاهزة)  
ملاحظة: يمكن تقليل كمية التمر و استبدال الفرق بقرع مسلوق

## دونات اللوز

(وصفة مجربة - مناسبة لحمية جابس/الكربوهيدرات المحدده)

### المقادير الجافة:

١ ٤/١ كوب دقيق اللوز  
٤/١ ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم

### المقادير السائلة:

٣ ملاعق كبيرة عسل  
٢/١ ملعقة صغيرة فانيليا  
٢ ملعقة كبيرة زيت جوز الهند ذائب  
١ ملعقة صغيرة خل تفاح  
٢ بيض بدرجة حرارة الغرفة مفصول الصفار عن البياض

### الطريقة:

- ١- نسخن الفرن لدرجة ٣٥٠ فهرنهايت
- ٢- ندهن الصينية بقليل من زيت جوز الهند
- ٣- نخلط المقادير الجافة مع بعض في زبدية
- ٤- نخلط المقادير السائلة مع بعض في زبدية ثانية ما عدا بياض البيض
- ٥- يضرب بياض البيض في زبدية منفصلة بخلاط الكيك حتى يصبح بقوام الكريمه الثقيله (المنقار الجامد/هارد بيك)
- ٦- تخلط المقادير الجافة مع السائلة جيدا حتى تتجانس
- ٧- يضاف الخليط الى بياض البيض ويقرب برفق حتى يتجانس
- ٨- يوزع الخليط في الصينية ويخبز لمدة ١٢-١٥ دقيقة او حتى يصبح لون الدونات بني ذهبي
- ٩- توضع على شبك لتبرد

ملاحظة: استخدمت صياني الميني الصغيرة فالخبر قل الى ١٠ دقائق

## دونات بدقيق جوز الهند

(وصفة مجربة - مناسبة لحمية جابس/الكربوهيدرات المحدده)

### المقادير الجافه:

- ٢/١ كأس دقيق جوز الهند
- ٢/١ ملعقة صغيره بيكر بونات الصوديوم
- ٢/١ ملعقة صغيرة قرفه
- ٨/١ ملقة صغيره ملح بحري
- رشة جوزة الطيب

### المقادير السائلة:

- ٣ بيضات بدرجة حرارة الغرفة
- ١٥ نقطة معاي استيفيا
- ٢ ملعقة كبيرة زيت جوز الهند ذائب
- ٢ ملعقة كبيرة عسل
- ١ ملعقة صغيرة خل تفاح
- ٢/١ ملعقة صغيرة فانيليا

### الطريقة:

- ١- تخلط المقادير الجافة مع بعض في زبدية
- ٢- في زبدية ثانية نضرب المقادير السائلة بخلاط الكيك
- ٣- نضيف المقادير الجافة للسائلة بالتدرج ونخفق
- ٤- نترك الخليط دقيقتين يرتاح ليتمص دقيق جوز الهند الرطوبه
- ٥- نوزع الخليط في صينية الدونات المدهونة ونخبز

## مفنز القرع بالبهارات

(وصفة مجربة - مناسبة لحمية جابس/الكربوهيدرات المحدده)

### المقادير الجافة:

- ٢ كوب دقيق اللوز
- ٣ ملاعق كبيرة دقيق جوز الهند
- ١ ملعقة صغيرة بيكاربونات الصوديوم
- ٢ ملعقة صغيرة قرفة
- ٤/٣ ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- ٤/١ ملعقة صغيرة زنجبيل بودره
- ٤/١ ملعقة صغيرة هيل مطحون
- ٤/١ ملعقة صغيرة قرنفل
- ٤/١ ملعقة صغيرة ملح بحري

### المقادير السائلة:

- ٤/٣ كوب قرع مسلووق ومهروس
- ٣/١ كوب عسل
- ٢ بيضة كبيره بدرجة حرارة الغرفة
- ٢ ملعقة كبيرة زيت جوز الهند ذائب
- ١ ملعقة صغيرة فانيللا
- ٣٠ نقطة محلي استيفيا

### الطريقة:

- ١-نسخن الفرن لدرجة ٣٥٠ فهرنهايت
- ٢- نجهز صينية المفنز بوضع الكاسات الورقية
- ٣- نخلط المقادير الجافه في زبديه حتى تتجانس
- ٤- نضع المقادير السائلة في زبديه اخرى ونضرب بالخلاط اليدوي حتى تتجانس
- ٥- تضيف ببطئ المقادير الجافه الى السائلة مع الاستمرار في الخفق حتى يصبح الخليط ناعم ومتجانس
- ٦- نوزع الخليط في صينية المفنز نملاء ثلثين كل كوب.
- ٧- تخبز لمدة ٢٥ دقيقه حتى يخرج عود الأسنان نظيف من منتصف المفنز.

## وافلز البلوبيري

(وصفة مجربة - مناسبة لحمية جابس/الكربوهيدرات المحدده)

### المقادير:

- ٣ بيضات كبيرة
- ٢/١ كوب حليب جوز الهند
- ٣ ملاعق كبيرة عسل
- ٣ ملاعق كبيرة زيت جوز الهند
- ٢/١ ملعقة فانيليا
- ١ كوب كاجو ني او مكاديميا
- ٣ ملاعق كبيرة دقيق جوز الهند
- ٤/٣ ملعقة صغيرة بيكاربونات الصوديوم
- ٤/١ ملعقة صغيرة ملح بحري
- ١٠ نقط استيفيا
- ٢/١ كوب بلوبيري (عنبية/توت ازرق)

### الطريقة:

توضع المقادير حسب الترتيب في الخلاط ما عدا البلوبيري ونخلط حتى يتكون خليط ناعم نسخن مكيئة الوافلز ونصب قليل من الخليط ونضع فوقه بعض حبات البلوبيري

## كور القرع بجوز الهند

(وصفة مجربة - مناسبة لحمية جابس/الكربوهيدرات المحدده)

### المقادير الجافه:

- 2/1 كاس دقيق جوز الهند ( + ثلاث ملاعق كبيرة نبدا بنصف كاس ونزيد اذا الخليط مهو جامد كفايه للتشكيل ويعتمد هالشى على نوعية الدقيق وكمية الرطوبة في القرع)
- 2/1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة قرفة
- 2/1 ملعقة صغيرة زنجبيل بودره
- 2/1 ملعقة صغيرة اول سبايس (اعتقد بالعربي اسمه بهار حلو)
- 4/1 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- 4/1 ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم

### المقادير السائلة:

- 3 بيضات
- 1 كاس قرع مطبوخ (ممكن نصف قرع ونصف جزر)
- 3/1 كاس زيت جوز الهند
- 4/1 كاس عسل
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 20 نقطة محلي ستيفيا

### الشيرة:

- 1 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند
- 1 ملعقة كبيرة عسل
- 2/1 ملعقة صغيرة قرفة

### الطريقة:

- 1- تخلط المقادير الجافه مع بعض جيدا
- 2- توضع المقادير السائل في الخلاط وتخلط حتى يصبح المزيج ناعم
- 3- تضاف المقادير السائلة على الجافه وتخلط بخلاط الكيك من دقيقه الى دقيقتين حتى تتجانس
- 5- يترك الخليط 5 دقائق حتى يتشرب دقيق جوز الهند الرطوبة ويتقل الخليط اذا لم يتقل بشكل كفايه للتشكيل نضيف زيادة دقيق جوز الهند
- 6- يسخن الفرن لدرجة حرارة 325 فهرنهايت
- 7- نجهز صينية مدهونة بزيت جوز الهند او مغطاة بورق البارشمنت
- 8- نكور الخليط كور صغيرة بحجم الكبيك الصغير وتوضع في الصينية وتخبز لمدة 20 دقيقه
- 9- نجهز خليط الشيرة وبعد اخراجها من الفرن نضع مقدار ربع ملعقة صغيرة على كل حبة

ملاحظة: الطريقة الأساسية مافيه بيكربونات انا أضفته وتفتحت علي شوي في المره الجاية ممكن احذفه

## بانكك بدقيق جوز الهند

### المقادير:

- 2 بيض
- 2 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند
- 2 ملعقة كبيرة حليب جوز الهند
- 1 ملعقة صغيرة سكر جوز الهند او عسل
- 8/1 ملعقة صغيرة ملح بحري
- 2 ملعقة كبيرة دقيق جوز الهند منخول
- 8/1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر (تستبدل بيكربونات الصوديوم و خل التفاح لحمية جابس)

### الطريقة:

تخلط جميع المقادير حتى يتكون خليط متجانس، نسخن المقلاة وتدهن بملعقة زيت جوز الهند ويصب خليط البانكك

## بانكك بحليب جوز الهند

### المقادير:

- 2 بيض
- 2 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند
- 4/1 ربع ملعقة فانيليا
- 3/1 ثلث كوب حليب جوز الهند
- 1 ملعقة صغيرة سكر جوز الهند او عسل
- 8/1 ثمن ملعقة صغيرة ملح
- 3 ملاعق كبيرة دقيق جوز الهند منخول
- 8/1 ثمن ملعقة صغيرة بيكنج باودر

## بانكك القرع

المقادير:

4 بيضات

2/1 (نصف كوب) قرع مسلوق ومصفى من الماء ومهروس

1 ملعقة صغيرة فانيليا

2 ملعقة كبيرة شراب القيقب (او عسل) - اختياري

1 ملعقة صغيرة بهارات فطيرة القرع

1 ملعقة صغيرة بودرة القرفة

4/1 ربع ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم

2 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند

ملاحظة: يمكن إضافة موزة ناضجة مهروسة للخليط

## كريب بدقيق جوز الهند

المقادير:

2 بيض

2 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند

1 ملعقة صغيرة سكر جوز الهند او عسل

8/1 ثمن ملعقة صغيرة ملح

2 ملعقة كبيرة دقيق جوز الهند منخول

3/1 ثلث كوب حليب جوز الهند



## الخبز

### خبز برجر (طريقة 1)

(وصفة مجربة)

#### المقادير:

- ١ بيضة
- ١ ملعقة كبيرة دقيق جوز الهند
- ١ ملعقة كبيرة ماء
- ١,٥ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ربع ملعقة صغيرة بيكنج باوادر

#### الطريقة:

تخلط المقادير و تصب في صينية دائرية صغيرة بحجم خبز البرقر وتخبز في فرن ساخن بحرارة 350 فهرنهايت لمدة 17 دقيقة

ملاحظة: لحمية جابس نستخدم بيكر بونات الصوديوم وخل تفاح بدل البيكنج باوادر. الكمية تعمل خبزة وحده

## أصابع خبز بزيتون الكلاماتا

### المقادير:

- 1 كوب دقيق اللوز (100 جرام)
- 2 و نصف ملعقة كبيرة بودرة السيليوم هسك (الفايبر) (16 جرام)
- ثلث كوب بذرة الكتان مطحونة (50 جرام)
- ربع كوب دقيق جوز الهند (30 جرام)
- 1 ملعقة صغيرة كريم التارتار (او خل تفاح)
- نصف ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم
- 3 بياض بيض (99 جرام)
- 1 بيضة (50 جرام)
- 1 كوب ماء مغلي (240 جرام)
- 20 حبة زيتون كلاماتا منزوع النواة (60 جرام)
- 1 ملعقة صغيرة ملح بحري او هملايا وردي

### الطريقة:

- 1- يسخن الفرن لدرجة حرارة 350 فهرنهايت (175 مئوية)
- 2- نخلط المقادير الجافة في زبدية
- 3- نضيف بياض البيض والبيضة ونخلطها بخلاط الكيك (استخدم اذرع العجن) حتى يثقل قوام العجين
- 4- نضيف الماء الحار ونخلط حتى يتجانس
- 5- نضيف الزيتون المقطع ونقلبه مع الخليط
- 6- على صينية غير قابله للإلتصاق نضع ورق الزبدة نشكل أصابع من العجينة بطول 15 سم وتخبز في الفرن من 15-20 دقيقة (الكمية تعمل 16 اصبع خبز تقريبا)
- 7- ترفع من الفرن وتقدم مع صلصة او كاتشب منزلي
- 8- يمكن حفظها في كيس او علبة محكمة لوضع أيام و يمكن تخزينها في الفريزر لفترة أطول.

## خبز بذرة الكتان (خالي من البيض)

(وصفة مجربة)

### المقادير:

ثلث كوب دقيق بذرة الكتان

نصف كوب ماء دافئ

2 كوب دقيق ارز بني

ثلث كوب دقيق اللوز

نصف كوب نشاء البطاطس او ذرة

ربع كوب دقيق تابيوكا

ثلث كوب بذرة الكتان مجروشة

2 ملعقة كبيرة سكر ناعم

2 ونصف ملعقة صغيرة زانثان

1 ونص ملعقة صغيرة خميرة

1 ونص ملعقة صغيرة ملح

1 و ثلثين كوب ماء

2 ملعقة كبيرة زيت

2 ملعقة صغيرة خل تفاح

### الطريقة:

- 1- نخلط دقيق بذرة الكتان مع الماء الدافئ في زبدية ويترك خمس دقائق
- 2- نضع الماء والزيت والخل في مكينة الخبز
- 3- نضيف خليط دقيق بذرة الكتان السابق
- 4- نخلط المقادير الجافة في زبدية
- 5- نختار دورة العجن في المكينة وعندما تبدأ بالعجن نضيف المقادير الجافة بالتدرج على دقيقتين
- 6- عندما تنتهي من العجن نبعد أذرع العجن ونواسي سطح العجين ونترك دورة العجن حتى تنتهي ويتخمر العجين بعدها نطفئ المكينة ونختار دورة الخبز.
- 7- اذا لم تتوفر مكينة الخبز تعجن المقادير ويوضع العجين في صينية للتوست ويدهن الوجه بقليل من الزيت ويغلف بسولوفان ويترك في مكان دافئ حتى يتخمر تقريبا ساعة ثم يزال السولوفان و يخبز في الفرن السابق تسخينه بحرارة 350 فنهايت لمدّة 60 دقيقة

## خبز بذرة الكتان بالموز

(وصفة مجربة)

### المقادير:

- 1 ونص كوب دقيق رز بني
- تلتين كوب نشاء ذرة
- تلت كوب دقيق تابيوكا
- 1 ملعقة كبيرة زانثان
- 1 ونص ملعقة صغيرة خميرة فورية
- 1 ونص ملعقة صغيرة ملح
- تلت كوب بذرة الكتان مجروشة
- تلات ارباع كاس ماء
- 1 كوب موز مهروس
- ربع كوب ميلل او عسل
- ربع كوب زيت نباتي (يفضل زيت زيتون)
- 2 ملعقة صغيرة خل تفاح
- 2 بيض مخفوق خفيف
- 2 بياض بيض مخفوق خفيف

### الطريقة:

- 1- تخلط المقادير الجافة مع بعض في زبدية
- 2- توضع المقادير السائلة و الموز في وعاء مكينة الخبز
- 3- نختار دورة العجن ونضيف المقادير الجافة بالتدريج خلال اول دقيقتين و عند انتهاء العجن نزيل اذرع العجن ونواسي سطح الخبزة ونترك دورة العجن حتى تنتهي
- 4- نطفي المكينة ونختار دورة الخبز لمدة ساعة
- 5- اذا لم تتوفر مكينة الخبز تعجن المقادير ويوضع العجين في صينية للتوست ويدهن الوجه بقليل من الزيت ويغلف بسولوفان ويترك في مكان دافئ حتى يتخمر تقريبا ساعة ثم يزال السولوفان و يخبز في الفرن السابق تسخينه بحرارة 350 فنهايت لمدة 60 دقيقة

## خبز بدقيق جوز الهند

(مناسبة لحمية جابس/الكاربوهيدرات المحددة)

### المقادير:

6 بيضات

نصف كوب زبدة (يستبدل بزيت جوز الهند لوصفة خالية من الكازين)

2 ملعقة كبيرة عسل

نصف ملعقة صغيرة ملح بحري

ثلاث ارباع كوب دقيق جوز الهند منخول

1 ملعقة صغيرة بيكنج باوذر (تستبدل بملعقة بيكربونات الصوديوم وملعقة خل تفاح)

### الطريقة:

تخلط المقادير السائلة أولاً (البيض و الزبدة و العسل) ثم يضاف دقيق جوز الهند والملح والبيكنج باوذر وتخلط جيداً حتى يصبح خليط متجانس. توضع في قالب خبز مدهون (9\*5\*3 انش) وتخبز في فرن بدرجة حرارة 350 فهرنهايت (175 مئوية) لمدة 40 دقيقة ثم تخرج من الصينية وتترك على شبك لتبرد.

## خبز القرع

### المقادير:

2/1 نصف كوب قرع مسلووق مصفى تماما من الماء ومهروس

8 بيضات

2/1 نصف كوب زيت جوز الهند

2/1 كوب سكر جوز الهند (او سكر بني) (يستبدل بعسل او ستييفيا لحمية جابس)

1 ملعقة صغيرة فانيليا

1 ونص ملعقة صغيرة بودرة القرفة

نصف ملعقة صغيرة ملح

4/3 ثلاث ارباع كوب دقيق جوز الهند منخول

1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر (يستبدل بيكربونات الصوديوم وخل التفاح لحمية جابس)

نصف كوب جوز او بيكان مجروش

### الطريقة:

نخلط البيض والزيت والسكر و الفانيليا والقرفة و الملح ثم يضاف دقيق جوز الهند والبيكنج باودر ويخلط حتى يصبح خليط متجانس بدون تكتلات ثم يضاف الجوز. يصب الخليط في صينية خبز مدهونة (9\*5\*3 انش) و تخبز في فرن بدرجة حرارة 350 فهرنهايت (175 مئوية) لمدة 60 دقيقة. تخرج من الصينية وتترك لتبرد على شبك.

## خبز الكوسا

تتبع نفس الوصفة السابقة لخبز القرع ولكن يستبدل القرع ب 4/3 (ثلاث ارباع) كوب كوسا مبشورة.

## أساسيات

### السمن المنزلي لحمية جابس

نحط الزبدة في وعاء يتحمل الحرارة ونحطها في الفرن حرارة على حرارة ٢٢٠ فهرنهايت لمدة ساعة يفصل طبقتين وعلى الوجه شوي شوائب نشيل الشوائب من الوجه وناخذ الدهن الصافي ونترك الرواسب اللي تحت لوح زبدة لورباك ٥٠٠ جرام عمل ما يقارب الكاسين سمن

### حليب اللوز

انقع اللوز ٢٤ ساعة بماء وملح اخلية في الثلاجه بعدين يصفى ويشطف واذا تبين تقشرينه شي راجع لك بعدين أحطه في الخلاط لكل كاس لوز ست كاسات مويه ممكن اربع اذا تبينه ثقيل او ثمان اذا تبينه خفيف يعني اضبطي وزنك مع الوقت وبعد ما تضربينه في الخلاط زين صفيه بشاش واللّب ممكن تجففيه وتعملين منه دقيق لوز. حاليا أحط ماء واللوز فقط لكن بعدين ممكن تحلينه بتمر وتضيفي فانيليا وذرة ملح

### الصلصة

- ٦ حبات طماطم
- ١ بصل
- ٣ فصوص ثوم
- ٢ جزر صغار (حدود كاس مبشور)
- زيت جوز الهند
- ملح
- فلفل اسود
- ريحان
- بهارات ايطاليه

يحمس البصل والجزر بزيت جوز الهند حتى يذبل ثم يضاف الثوم ويقلب ثم يضاف الطماطم ويترك يطبخ مغطي على نار وسط ٢٠ دقيقة حتى يذوب الطماطم، يمكن ان يضرب بالخلاط او يصفى بصفاية الطاطم ثم يعاد على النار ويضاف الملح والبهار ويترك يطبخ بدون غطاء حتى يصبح قوام الصلصة ثقيل

### حليب الكاجو

(وصفة مجربة - مناسبة لحمية جابس/الكربوهيدرات المحدده)

كاس كاجو منقوع قبل بيوم يصفى وفي الخلاط من اربع كاسات ماء و شوي فانيليا و ١٠ نقطة ستيفيا

## زبادي بحليب الكاجو

(وصفة مجربة – مناسبة لحمية جابس/الكربوهيدرات المحدده)

### المقادير:

٤ كاسات حليب كاجو محضر منزليا  
٢ ملعقة صغيرة عسل  
٢٠ نقطة محلي ستيفيا (او حسب الذوق)  
فانيلا (اختياري)

2 ملعقة صغيرة بودرة جيلاتين  
6 كبسولات بروبايوتكس

### الطريقة:

يسخن الحليب مع العسل والستيفيا والفانيلا حتى يبدى بالغليان ونراقبه لا يغلي ويفور وفي هذي الأثناء نذوب ٢ ملعقة صغيرة جيلاتين في ربع كوب ماء مغلي. اول ما يبدى حليب الكاجو بالغليان نرفعه عن النار ونضيف له الجيلاتين المذاب ونحرك ونتركه يبرد لحرارة الغرفة (٩٢ فهرنهايت)

بعد ان يبرد نضيف ٦ كبسولات بروبايوتكس ونخلطه جيدا ويوزع في القوارير ويوضع في مكنية الزبادي ١٠ ساعات ثم يوضع في الثلاجه ليبرد ٨ ساعات

ملاحظه: ممكن استخدام الاغار بدل الجيلاتين لوصفه نباتية لكن نلاحظ انه الاغار مسموح في الحمية الخاليه من الجلوتين والكازين وممنوع في جابس.