

# وصفات صحية لتحضير الحلويات



# المحتويات

رقم الصفحة

المحتويات

المقدمة

مهلبية الشوفان

البسيوسة

مافن الشوكولاته

كيكة الشوفان بجوز الهند

كيكة الجزر والقرفة



## مهلبية الشوفان

### المقادير:

- ٣ ملاعق كبيرة شوفان.
- ١ كوب حليب قليل الدسم.
- ١ ملعقة محلي صناعي.
- ١ ملعقة صغيرة قرفة.
- مكسرات و زبيب للزينة (حسب الرغبة).

### طريقة التحضير :

يخلط الشوفان مع الحليب ثم يوضع على النار وقبل الغليان يضاف المحلي الصناعي و القرفة ويخلط جيدا، يترك على النار مع التحريك حتى يبدأ بالغليان ويصبح كثيف القوام ثم يسكب في أكواب التقديم.

### القيمة الغذائية في الكوب:

- ١٥٧ سعر حراري.
- ٢٥ غرام كربوهيدرات.

## المقدمة

يعاني العديد من الأشخاص حول العالم من مرض السكري، الأمر الذي يجعل خياراتهم المتاحة من الأطعمة محصورة بأنواع معينة، ويكونون مجبرين على تجنب الكثير من أنواع الحلويات، إلا أن هناك بعض الحلويات التي يمكن تحضيرها في المنزل باستخدام بدائل السكر وكميات أقل من الدهون ، كما يمكن إستخدام هذه الوصفات في الحميات الغذائية لإحتوائها على سعرات حرارية أقل ، وفي هذا الكتيب سنعرفكم على كيفية إعداد هذه الوصفات لتجنب الزيادة في الوزن.

### ملاحظة:

إستخدم المحليات الصناعية المخصصة للطبخ. ويمكن معرفة ذلك بقراءة الملصق الغذائي.

## البسبوسة

## المقادير:

- ٢ كوب سميد .
- ½ كوب جوز الهند .
- ٣ ملاعق محلي صناعي .
- كوب قطر بالمحلى الصناعي .
- كوب زبادي قليل الدسم .
- ¼ كوب زيت نباتي بدرجة حرارة الغرفة .
- ملعقة كبيرة بيكنج باوذر .

## طريقة التحضير:

- نخلط جميع المقادير الجافة معاً .
- نبدأ بفرك المكونات الجافة بالزيت ثم نضيف الزبادي ونقلب الخليط ونفردها مباشرة في القالب ندخلها الفرن على الرف الأوسط بدرجة حرارة متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج وتحمر .
- بمجرد خروجها من الفرن نشرب بالقطر البارد الخفيف ونغطيها ونتركها تبرد ومن الممكن أن تزين بجوز الهند أو المكسرات .

## القيمة الغذائية للقطعة وزن ٣٠ غرام :

- ٦٨ سعر حراري .
- ١٠ غرام كربوهيدرات .



## مافن الشوكولاتة

## المقادير:

- ١ ½ كوب من الدقيق الأسمر .
- ¾ كوب لبن زبادي (قليل الدسم) .
- ٢ بيضة .
- ملعقة صغيرة فانيليا .
- ٢ ملاعق كبيرة محلي صناعي .
- كوب من الزيت النباتي .
- ٤ ملاعق كبيرة من الكاكاو الغامق .
- ملعقتان صغيرتان من البيكنج باوذر .
- نصف ملعقة صغيرة بيكنج صودا .

## طريقة التحضير:

- سخني الفرن على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية .
- اخلطي الدقيق والبيكنج باوذر والبيكنج صودا في وعاء مناسب .
- ضعي البيض في وعاء آخر واخفقيه جيداً بواسطة الخلاط اليدوي ثم أضيفي المحلي الصناعي والزيت والكاكاو والزبادي مع الخفق المستمر .
- أضيفي خليط الدقيق تدريجياً مع استمرار الخفق حتى تتجانس المكونات .
- يُسكب المزيج في قوالب المافن .
- بالتساوي ويتم إدخالها إلى الفرن لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج .
- يُخرج المافن من الفرن ويُترك جانباً حتى يبرد .

## القيمة الغذائية للقطعة وزن ٣٠ غرام:

- ١٦٥ سعر حراري .
- ١٥ غرام كربوهيدرات .





## كعكة الجزر والقرفة

### المقادير:

- ٢ كوب طحين أسمر .
- ٣ ملاعق محلي صناعي .
- ١ كوب زيت .
- ٣ كوب جزر مبشور .
- ٣ بيضات .
- ملعقة صغيرة فانيليا .
- ٢ ملعقة صغيرة قرفة .
- رشة صغيرة ملح .
- ٢ ملعقة صغيرة بيكنج باودر .

### طريقة التحضير:

- تخلط المقادير الجافة جيداً .
- نخفق البيض ثم نضيف المقادير السائلة مع إستمرار الخفق للحصول على خليط سائل ومتجانس .
- يوضع الخليط في صينية مدهونة بزيت نباتي ومرشوشة بالطحين ومن ثم توضع الصينية في الفرن على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية إلى أن تتضج .

### القيمة الغذائية للقطعة وزن ٣٠ غرام :

- ١٤٤ سعر حراري .
- ١٤ غرام كربوهيدرات .



## كعكة الشوفان بجوز الهند

### المقادير:

- ٢ كوب شوفان مطحون .
- ٣ ملاعق كبيرة محلي صناعي .
- ٣ بيضات .
- ٣ ملاعق جوز هند .
- ١ كوب حليب قليل الدسم .
- ١/٢ كوب زيت نباتي .
- ملعقة صغيرة فانيليا .
- ٢ ملعقة صغيرة بيكنج باودر .

### طريقة التحضير:

- تخلط المواد السائلة والفانيليا جيداً .
- تخلط المواد الجافة جيداً .
- تخلط المواد الجافة والسائلة معاً .
- نضع الخليط في صينية صغيرة مغلقة بورق الزبدة أو مدهونة برذاذ زيت نباتي وتدخل فرن ساخن على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية مدة ٣٠ - ٤٠ دقيقة .

### القيمة الغذائية للقطعة وزن ٣٠ غرام :

- ١٣٠ سعر حراري .
- ٩ غرام كربوهيدرات .

