



التّحضير

نحضّر العجينة كتحضيرنا للخبز
(بعد خلط المكونات ، نترك العجينة
لمدّة نصف ساعة ، ثم نكوّر العجينة
لكرات صغيرة، نستخدم الشّوبك
لفرد كرات العجين، ثمّ نخبزها
بعد أن ينضج الخبز، نقطعه بالشكل
الذي نريد، نضعه في الفرن بعد أن
نضيف إليه الزّيت، ونتركه حتّى
يأخذ لوناً جميلاً
يمكن أن نقلبه بالزّيت، ولكن بما أننا
نطرح شيبساً صحياً، فالأفضل
استعمال الفرن



شيبس الشّوفان

المقادير

250 غ شوفان مطحون

250 دقيق متعدّد الاستخدام

50 غ نخالة الشّوفان

20 غ نخالة الشّوفان

20 غ بذور الشّيا

10 غ أو ملعقة طعام بهارات

منوّة (محبب - شمرّة -

يانسون)

ملعقة خميرة أو 10 غ

ملعقة سكر

5 ملاعق زيت نباتي

