



خبز اللوز الخالي من الحبوب

زمن التحضير : 55 دقيقة

المقادير:

- 1 1/2 كوب لوز كامل (خام)
- 1/4 كوب نشا الأرووروت (أو التابيوكا)
- 2 1/4 ملعقة صغيرة من الباكينج باوذر
- 1/2 ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 كوب بذور اليقطين
- 1/4 كوب بذور عباد الشمس
- 1/4 كوب بذور الشيا
- 4 بيضات (البيض العضوي)
- 1/4 كوب كاجو (منقوع في 1/4 كوب من الماء وملعقة كبيرة من خل التفاح)
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة شراب القيقب
- بذور السمسم (للزينة)

طريقة التحضير :

- 1 يسخن الفرن حتى 180 درجة مئوية.
- 2 تدهن المقلاة بزيت جوز الهند ودقيق الأرز
- 3 نطحن اللوز الخام. نمزج اللوز مع نشا الأرووروت أو التابيوكا. نضيف الباكينج باوذر وبيكربونات الصودا. والملح وبذور اليقطين وبذور عباد الشمس وبذور الشيا.
- 4 في وعاء منفصل، نمزج المكونات الرطبة مثل البيض وقشدة الكاجو وزيت الزيتون. وشراب القيقب الطبيعي.

-5 نمزج الخليط الرطب مع الجاف. حتى لتمام النوبان. نصب الخليط في المقلاة ونسوي السطح مع رشة ملح ورشة سمسم.

-6 تخبز لمدة 45 دقيقة. تترك لتبرد قبل تقطيعها