

HEALTHY PIZZA AND OATMEAL MUFFINS

Ingredients

Half a small onion

a little of olive oil

oregano

salt

for cupcake
:

3 bananas (medium size)

2 eggs

a little vanilla

4 tablespoons honey

Coconut oil

2 cups oat flour

1 teaspoon baking powder (10 g)

Half a teaspoon of baking soda

dark chocolate

For pizza:

3 cups cauliflower crushed soft

3 cups mozzarella cheese

3 eggs

pinch of cumin

pinch of garlic powder

pinch of oregano

1 teaspoon salt

pinch of white pepper (as desired)

For sauce
:

canned tomatoes

2 cloves garlic

for the top
:

Mozzarella Cheese

black olive

green pepper

red pepper

mushroom

Ingredients

canned corn

Directions

لتحضير الكب كيك : اولاً نأتي بالموز ونقشره (دائماً بس منا نعمل كيك اول شي منشغل الفرن على حرارة 200 فوق وتحت ليجمي) ثم نضع الموز في وعاء ونقوم بطحنه حتى يصبح ناعماً (نفعس الموز ليصير ناعم) ثم نضيف له البيض , فانيليا و نخلط المكونات جيداً (بتصلوا تخفقوا لحتى البيض يختفي ويندمج مع الموز) ومن ثم نضيف عسل , زيت جوز الهند (فيكم تحطوا زيت نباتي بس لازم يكون بدون طعم) , طحين الشوفان ونعيد خلط المكونات (لا تحركوا الخليط كثير , اي كيك ما بصير نحرکوا كثير) , بيكينغ بودر , بيكينغ صودا , شوكولا غامقة ثم نخلط المكونات جميعها, وبعدها ناتي باكواب الكيك الخاصة ونضعها في قالب الكيك, ثم نيسكب الخليط في كل ورقة من الكيك (اذا ما عندكم ورق الكيك فيكم تحطوا بقالب الكيك نفسه بس لازم تدهنوه بزيت لحتى ما يلزق) , وبعدها ناتي بقماشنة ونضع عليها القالب ونقوم بضرب القالب على القماشنة قليلاً حتى ينزل الخليط, ومن ثم نضع القالب في الفرن لمدة 12 دقيقة (الكيك مو لازم يطول بالفرن لحتى ما ينشف ولا يحترق , كيف منعرف الكيك اذا معجن ؟ بشقفة عود خشب بتحطوه بالكيك ويتطالعوه اذا لقيتوا العودة ناشفة يكون تمام) , ثم نخرج الصينية من الفرن وبعدها يصبح الكب كيك جاهزاً للتقديم .

طريقة بتحضير البيتزا الصحية: اولاً نأتي بالقرنبيط ونقوم بطحنه في محضرة الطعام (واذا ما عندكم محضرة طعام فيكم تبرشوه برش) ثم نضع القرنبيط المطحون بوعاء ونضع عليه جبنة موزاريلا , بيض (لكل كوب قرنبيط = كوب موزاريلا وبيضة يعني بتحطوا 3 اكواب قرنبيط , 3 اكواب جبنة موزاريلا , 3 بيضات) ثم نضع كمون , ثوم بودرة , اوريجانو , ملح , رشية فلفل ابيض (حسب الرغبة) ونخلط المكونات جميعها, وبعدها ناتي بصينية الفرن ونضع فيها ورق زبدة ثم نمد الخليط ونضعها في الفرن على أعلى حرارة 250 من فوق وتحت حتى يتغير لونها أي لمدة 20 دقيقة تقريباً ((بتخلوا الصينية باخر طبقة من تحت لحتى تنشف الي فيها , وبعدها وجه الصينية بصير لونو غامق ومن تحت بصير لونها غامق وتتحمز وقتها يتطالعوها من الفرن) , (اخذت الصينية بالفرن 20 دقيقة واهم شغلة تنشف لان القرنبيط فيه ماء) , وبعدها نخرج الصينية من الفرن وتتركها جانباً حتى تبرد (وبتسحبوا ورقة الزبدة من تحتها) , ومن ثم ندهن الصوص على وجه الصينية ثم نضع جبنة موزاريلا , زيتون اسود , فليفلة خضرا , فليفلة حمرا , فطر , ذرة معلبة و نضع الصينية في الفرن على أعلى حرارة (الفرن شغال من فوق) وتتركها حتى ذوبان الجبنة وبعدها تصبح البيتزا جاهزة . لتحضير الصوص : نضع في الخلاط الكهربائي بندورة معلبة (اذا البندورة عادية لازم تحطوها على النار لحتى تطلع الماء الي فيها) , ثوم , بصل , زيت زيتون , اوريجانو , ملح ثم نخلط جميع المكونات حتى يتشكل الصوص .

C H E F O M A R

Bon Appetit!