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 ليحمى)ثم نضع الموز في وعاء ونقوم بطحنه حتى يصبح ناعماً (نفعس الموز ليصير ناعم) ثم نضيف له البيض , فانيليا و نخلط المكونات جيداً (بتضلوا 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 , أي كيك ما بصير نحركوا كثير) , بيكينغ بودر , بيكينغ صودا , شوكولا غامقة ثم نخلط المكونات جميعها، وبعدها نأتي بأكواب الكيك الخاصة ونضعها في قالب الكيك، ثم نسكب الخليط في كل ورقة من الكيك (اذا ما عندكم ورق الكيك فيكم تحطوا بقالب الكيك نفسه بس لازم تدهنوه بزيت لحتى ما يلزق)، وبعدها نأتي بقماشة ونضع عليها القالب ونقوم بضرب القالب على القماشة 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 ؟ بشققة عود خشب بتحطوه بالكيك وبتطالعوه اذا لقيتوا العودة ناشفة بكون 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 , اوريغانو , ملح , رشة فلفل ابيض (حسب الرغبة) ونخلط المكونات جميعها، وبعدها نأتي بصينية الفرن ونضع فيها ورق زبدة ثم نمد الخليط ونضعها ف الفرن على أعلى حرارة 250 من فوق وتحت حتى يتغيير 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 وبتتحمر وقتها بتطالعوها من الفرن)،(اخذت الصينية بالفرن 20 دقيقة وأهم شغلة تنشف لان القرنبيط فيه ماء))، وبعدها نخرج الصينية من الفرن ونتركها 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) ونتركها 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 , اوريغانو , ملح ثم نخلط جميع المكونات حتى يتشكل الصوص.

C H E F O M A R

Bon Apetit!