

برنامج saf-instant الصحى

7 أيام لاستعادة التوازن وتحسين
الراحة النفسية



تغذية، نشاط بدني، راحة، وصفات سهلة



تم تطوير هذا البرنامج بالتعاون مع أخصائية تغذية

الأحد

اليوم الأول

بدء الأسبوع بالطاقة والحيوية

التغذية

يجب أن يوفر الفطور المتوازن كمية جيدة من الطاقة لبدء اليوم بشكل صحيح ودعم النشاط البدني والذهني من بين فوائده

- ♥ تزويد الجسم بالطاقة لبدء اليوم
- ♥ تحسين التركيز والأداء الذهني
- ♥ تنظيم عملية الأيض والتحكم في الشهية
- ♥ تثبيت مستوى السكر في الدم
- ♥ المساهمة في التحكم في الوزن
- ♥ تقوية الجهاز المناعي
- ♥ تحسين المزاج

الراحة النفسية

روتين صباحي هادئ لبدء اليوم دون توتر استخدام منتجات العناية الطبيعية

النشاط البدني

10 دقائق من التمدد الصباحي لإيقاظ الجسم



تمديد جانبي للقفص الصدري
(لمدة دقيقة لكل جانب)



تمديد الذراعين فوق الرأس
(لمدة دقيقة واحدة)



تمديد الظهر بحركة القطه-البقرة
(لمدة دقيقة واحدة)



حركات دائرية للذراعين
(لمدة دقيقة واحدة)



تمديد عضلة الفخذ الأمامية
(لمدة دقيقة لكل جانب)



تمديد الساقين الانحناء إلى الأمام
(لمدة دقيقة واحدة)



تدوير العمود الفقري في وضعية الجلوس
(لمدة دقيقة واحدة)



تمديد عضلات الساق الخلفية
(لمدة دقيقة واحدة)



تمديد نهائي للاسترخاء
(لمدة دقيقة واحدة)



تمديد الوركين
(لمدة دقيقة واحدة)



المكونات

- ♥ 250 غ من الغرينة الكاملة (الدقيق الكامل)
- ♥ 2 بيض
- ♥ 10 غ من خميرة **saf-instant**
- ♥ 50 مل من الحليب أو (حليب اللوز، الشوفان، الصويا)
- ♥ 2 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند المذاب
- ملعقة كبيرة من العسل (أو شراب الأغاف أو سكر التمر)
- ♥ رشّة ملح
- ♥ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- ♥ من 1 إلى 2 ملاعق كبيرة من بذور الشيا أو الكتان (لإضافة أوميغا 3)

خبز بريوش خفيف بالحبوب



التحضير

في وعاء صغير، امزجي الحليب الدافئ مع الخميرة واتركي الخليط يرتاح حتى يصبح رغويًا (5 إلى 10 دقائق).

في وعاء كبير، اخلطي الغرينة مع الملح، ثم أضيفي في الوسط البيض، زيت جوز الهند، العسل (أو البديل)، والفانيليا. أضيفي خليط الحليب والخميرة.

اعجني المكونات حتى تتشكل عجينة، ثم استمري في العجن لمدة 8 إلى 10 دقائق حتى تصبح ناعمة ومرنة.

شكلي العجينة على شكل كرة وضعيها في وعاء مدهون بقليل من الزيت. غطيها واتركيها تختمر في مكان دافئ لمدة ساعة إلى ساعة ونصف، حتى يتضاعف حجمها.

بعد التخمر، قومي بتفريغ الهواء من العجينة بلطف وشكليها حسب الرغبة (شكل طويل، دائري أو كريات صغيرة).

ضعيها في قالب مدهون أو على صينية فرن، غطيها واتركيها ترتاح من جديد لمدة 30 إلى 45 دقيقة.

سخني الفرن على 180°. ادهني سطح العجينة ببيض مخفوق، وادخليها للفرن لمدة 25 إلى 30 دقيقة حتى تكتسب لونا ذهبيا.

الأطباق المرافقة

بيض مقلي + خضروات طازجة + فواكه
+ مشروب ساخن حسب الاختيار.

saf-instant
The Original



LESAFFRE

الراحة النفسية

فن التنفس الواعي



لتهدئة العقل
التنفس الواعي يعني
ببساطة مراقبة
أنفاسك دون محاولة
التحكم فيها، وهي جد
مريحة

تقليل التوتر:

يساعد التنفس
الواعي على العودة
إلى اللحظة الحالية
مما يقلل التوتر
والقلق



تحسين التركيز:

من خلال التركيز على
تنفسك، تعزز الانتباه
الكامل والواعي، مما
يساعد في تقليل
الأفكار السلبية



اليوم الثاني

الحفاظ على
النشاط رغم جدول
أعمال مليء

التغذية

تناول وجبات خفيفة صحية خلال اليوم أمر مهم لعدة
أسباب. فهي تلعب دوراً كبيراً في توازن النظام الغذائي،
وقد يكون لها تأثير إيجابي على صحتك العامة

- ♥ الحفاظ على مستوى طاقة مستقر
- ♥ تجنب الجوع المفاجئ وتناول كميات زائدة من الطعام
- ♥ تحسين عملية الهضم
- ♥ تلبية الاحتياجات الغذائية للجسم
- ♥ الوقاية من انخفاض التركيز وتقلبات المزاج

أمثلة وجبات خفيفة صحية

- ♥ فواكه طازجة مع مكسرات
- ♥ ياغورت طبيعي مع بذور
- ♥ حمص مع خضار مقرمشة
- ♥ غرانولا منزلية
- ♥ بيض مسلوق + فاكهة أو خضار نيئة
- ♥ موز مع زبدة الفول السوداني
- ♥ شوكولاتة سوداء مع مكسرات



النشاط البدني

15 دقيقة من
المشي السريع
(10000 خطوة) أو
صعود السلالم



المكونات

- ♥ 200 غ من الفريئة (الدقيق) الخالي من الغلوتين (مزيج من دقيق الأرز ودقيق الذرة)
- ♥ 50 غ من بذور الكتان المطحونة
- ♥ 10 غ من خميرة **saf-instant**
- ♥ 2 بيض
- ♥ 120 غ من الياغورت (الزبادي الطبيعي)
- ♥ 2 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون أو زيت جوز الهند المذاب
- ♥ 1 إلى 2 ملاعق كبيرة من العسل
- ♥ نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ♥ 50 مل من الماء

خبز بالياغورت وبذور الكتان



التحضير

👩🍳 في وعاء كبير، اخفقي البيض مع الياغورت وزيت الزيتون أو زيت جوز الهند المذاب.

👩🍳 أضيفي العسل وامزجي جيداً حتى تحصلي على خليط متجانس. في وعاء آخر، اخلطي الدقيق الخالي من الغلوتين مع بذور الكتان المطحونة، الخميرة، والملح، ثم امزجي جيداً.

👩🍳 أضيفي المكونات الجافة تدريجياً إلى الخليط السائل، وامزجي بلطف لتجنب تكوّن الكتل.

👩🍳 إذا بدا العجين كثيفاً جداً، يمكنك إضافة القليل من الماء أو الحليب النباتي حتى تحصلي على قوام ناعم ومتجانس.

👩🍳 اسكبي العجين في قالب كيك مدهون بالزيت أو مغروش بورق الزبدة. سخني الفرن مسبقاً على درجة حرارة 180°، ثم أدخلي القالب إلى الفرن واتركيه لمدة 40 إلى 45 دقيقة حتى يصبح وجه الخبز ذهبياً.

👩🍳 بعد الطهي، أخرجي الخبز من الفرن واتركيه ليبرد تماماً على شبكة قبل تقطيعه.

الأطباق المرافقة

زبدة الفول السوداني + فاكهة (موز) أو مربى
منزلية أو عسل + ماء أو مشروب دافئ

saf-instant
The Original

NEW



500g
The Original

LESAFFRE

الثلاثاء

اليوم الثالث

يوم عائلي نشيط



التغذية



الطبخ مع الأطفال والأحفاد وسيلة رائعة لتعليمهم التغذية الصحية، مع مشاركة لحظات مليئة بالحب والتقارب. بالإضافة إلى كونها نشاطًا ممتعًا، فهي تساعد على فهم مصدر الأطعمة، كيفية تحضيرها، واكتساب عادات غذائية إيجابية تساهم في صحتهم المستقبلية.

الفوائد :

- ♥ الترتيب على الذوق وتنوع الأغذية
- ♥ تعزيز العلاقة الإيجابية مع الطعام
- ♥ تنمية المهارات العملية
- ♥ نقل القيم العائلية والثقافية
- ♥ تشجيع روح المشاركة والتآلف



الراحة النفسية

الامتنان العائلي
يشارك كل
فرد شيئًا إيجابيًا
حدث له خلال
يومه



النشاط البدني

ألعاب حركية
عائلية ممتعة



ممارسة
اليوغا



الرقص



لعبة البحث عن
الكز مع تمارين
بدنية



saf-instant
The Original

NEW



المكونات

مكونات العجينة :

- ♥ 250 غ من فريئة القمح الكامل (أو الجاودار)
- ♥ 5 غ من خميرة **saf-instant**
- ♥ 150 مل من الماء الدافئ
- ♥ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ♥ نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ♥ ملعقة صغيرة من العسل
- ♥ ملعقة صغيرة من الأعشاب المجففة (أعشاب بروفانس)

مكونات الحشوة :

- ♥ صلصة طماطم منزلية
- ♥ جبن مبشور مثل الموزاريلا
- ♥ بروتين صحي : تونة أو دجاج
- ♥ أعشاب طازجة أو مجففة : ريحان، أوريغانو، زعتر

ميني بيتزا بدقيق القمح الكامل



التحضير

👩🍳 ذوّبي العسل في ماء دافئ، و أضفي الخميرة و اتركها ترتاح حتى تصبح رغوية.

👩🍳 اخلطي الفريئة مع الملح والأعشاب المجففة. أضيفي زيت الزيتون وخليط الخميرة، و امزجي حتى تتحصلي على عجينة متماسكة.

👩🍳 اعجني لبضع دقائق حتى تصبح العجينة ناعمة ومرنة.

👩🍳 غطيها و اتركها تختمر لمدة ساعة في مكان دافئ.

👩🍳 أفرغي الهواء من العجينة، قسميها إلى كرات وافرديها بشكل دوائر رقيقة.

👩🍳 ضعيها في صينية، واطليها بالصلصة، ثم ضيفي الجبن، التونة أو الدجاج، والأعشاب.

👩🍳 أدخلها إلى فرن مسخن من قبل على 180° حتى تتحمر العجينة ويزوب الجبن، لمدة ما بين 10 إلى 12 دقيقة

الأطباق المرافقة

سلطة خضار طازجة

saf-instant
The Original

NEW



500g
The Original

LESAFFRE

الأربعاء

اليوم الرابع

تقوية المناعة

التغذية

أطعمة تعزز جهاز المناعة :

- ♥ الحمضيات : برتقال، ليمون، اليوسوفي، زنبابج
- ♥ الخضروات : بروكلي، كرنب بروكسيل، كرنب مجعد
- ♥ الثوم
- ♥ الرتجيل
- ♥ السبانخ
- ♥ الزبادي والأطعمة المخمرة
- ♥ المكسرات والبذور : لوز، كاجو، بذور دوار
- ♥ الشمس، بذور الشيا
- ♥ الأسماك الدهنية : سلمون، مأكريل، سردين
- ♥ الفطر

مكملات غذائية مفيدة للمناعة :

فيتامين C، فيتامين D، الزنك، البروبيوتيك، أحماض أوميغا 3 الدهنية

نصائح إضافية :

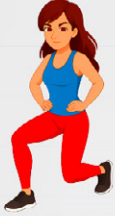
- ♥ الترطيب : اشرب كمية كافية من الماء
- ♥ لمساعدة الجسم على التخلص من السموم وتعزيز وظائف المناعة.
- ♥ نوم جيد : النوم العميق والمريح ضروري لتقوية جهاز المناعة.
- ♥ تقليل التوتر : التوتر المزمن يُضعف المناعة، لذا يُنصح بممارسة التأمل أو اليوغا بانتظام.

الراحة النفسية

تحضير شاي
الأعشاب
للاسترخاء في
نهاية اليوم

النشاط البدني

جلسة تقوية عضلية خفيفة للساقين والظهر
المدة : حوالي 20 إلى 25 دقيقة مع إحماء
خفيف لمدة 5 دقائق



تمارين الطعنات الخلفية
3 مجموعات من 10
تكرارات لكل ساق



سكوات معدّل
3 مجموعات من 10 إلى 15
تكرار



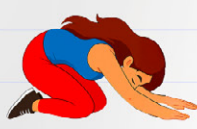
تمرين سوبرمان
3 مجموعات من 10 إلى 12
تكرار



تمرين الجسر
(لعضلات المؤخرة)
3 مجموعات من 12 إلى 15
تكرار



تمديد الظهر والساقين
(وضعية الطفل)
لمدة دقيقتين



بلانك جانبي معدّل
مجموعات من 15 إلى 30
ثانية لكل جهة

العودة إلى الهدوء
(3 إلى 5 دقائق)



تنفس عميق



لف الجذع
(الظهر)



تمديد عضلات
الفخذ الخلفية

saf-instant
The Original

NEW



500g

المكونات

- ♥ 250 غ من الغرينة الكاملة (الدقيق الكامل)
- ♥ 10 غ خميرة **saf-instant**
- ♥ 150 مل من الماء الدافئ
- ♥ 2 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون (زائد القليل للتزيين)
- ♥ ملعقة كبيرة من العسل
- ♥ نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ♥ ملعقة كبيرة من إكليل الجبل (طازج أو مجفف)
- ♥ بعض حبات الطماطم الكرزية مقطعة إلى نصفين
- ♥ ملح

فوكاتشيا بالأعشاب والطماطم



التحضير

♥ في وعاء صغير، اخلطي الماء الدافئ مع العسل، ثم أضيفي خميرة الخبز وأتركيها ترتاح لمدة 10 دقائق تقريبًا.

♥ في وعاء كبير، اخلطي الغرينة الكاملة مع الملح. أضيفي زيت الزيتون ثم اسكبي خليط الخميرة.

♥ اخلطي جيدًا حتى تحصلي على عجينة متجانسة. إذا كانت العجينة لزجة جدًا، يمكنك إضافة القليل من الغرينة، لكن احرصي على عدم الإكثار حتى لا تصبح العجينة قاسية.

♥ اعجني العجينة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لمدة 5 إلى 10 دقائق حتى تصبح ناعمة ومرنة، ثم غطيها وأتركيها تختمر لمدة ساعة إلى ساعة ونصف حتى يتضاعف حجمها.

♥ سخني الفرن على درجة حرارة 200 مئوية.

♥ بعد أن تختمر العجينة، اضغطي عليها بلطف لتفريغ الهواء، ثم افردوها على صينية فرن مبطنة بورق الطهي بسمك 2 إلى 3 سم تقريبًا.

♥ باستخدام أصابعك، شكلي فجوات صغيرة على سطح العجينة للحصول على شكل الفوكاتشيا التقليدي.

♥ رشي سطح العجينة بزيت الزيتون، ثم أضيفي إكليل الجبل (طازج أو مجفف) والطماطم الكرزية المقطعة إلى نصفين.

♥ رشي القليل من الملح على الوجه، وأدخليها إلى الفرن لمدة 20 إلى 25 دقيقة، أو حتى تصبح ذهبية ومقرمشة قليلًا من الأطراف.

الأطباق المرافقة

شورية غنية بالفيتامينات من العدس الأحمر والجزر بالكرم أو سلطة

الخميس

اليوم الخامس

الاعتناء بالنفس



التغذية



أهمية شرب الماء بانتظام :

التربيط ضروري لعمل الجسم بشكل سليم.
حوالي 60% من جسم الإنسان مكوّن من الماء، وهذا الماء يلعب دوراً مهماً في العديد من الوظائف الحيوية.

نصائح لزيادة شرب الماء :

- ♥ احتفظ دائماً بزجاجة ماء معك
- ♥ أضف نكهات طبيعية (كالفاكهة أو شرائح الليمون والنعناع)
- ♥ استخدم تطبيقات أو منبهات لتذكيرك بالشرب
- ♥ حدّد هدفاً يومياً لشرب كمية معينة من الماء
- ♥ تناول الأطعمة الغنية بالماء مثل الخيار، البطيخ، أو الخس



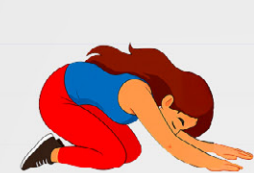
الراحة النفسية

وقت لنفسك
حمام للقدمين،
لحظة قراءة، أو
عناية طبيعية



النشاط البدني

10 دقائق من اليوغا أو أي نشاط
يساعد على الاسترخاء



وضعية الطفل (بالاسانا)
(لمدة دقيقة لكل جانب)



تنفّس عميق
(لمدة دقيقة واحدة)



وضعية البلاك
(لمدة دقيقة واحدة)



وضعية الكلب مع
الرأس إلى الأسفل
(لمدة دقيقة واحدة)



وضعية الجبل
(لمدة دقيقة واحدة)



وضعية الكوبرا
(لمدة دقيقة واحدة)



وضعية المحارب الثاني
(لمدة دقيقة واحدة)



الالتواء الجالس
دقيقتان (دقيقة لكل جانب)



الاسترخاء النهائي
(لمدة دقيقة واحدة)



www

المكونات

- ♥ 300 غ فريئة الشوفان (دقيق)
- ♥ 200 غ فريئة القمح (دقيق)
- ♥ 7 غ خميرة **saf-instant**
- ♥ ملعقة كبيرة عسل
- ♥ ملعقة صغيرة ملح
- ♥ 300 مل ماء دافئ
- ♥ 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ♥ 1 ملعقة كبيرة خل التفاح (اختياري، يساعد في عملية التخمر)

خبز الشوفان



التحضير

- ♥ في وعاء صغير، ضعي الماء الدافئ، أضيفي العسل والخميرة. امزجي جيداً واتركيها ترتاح لمدة **10 دقائق** تقريباً.
- ♥ في وعاء كبير، امزجي فريئة الشوفان، فريئة القمح والملح.
- ♥ شكلي حفرة في المنتصف، واسكبي فيها مزيج الخميرة، زيت الزيتون وخل التفاح (إذا استخدمتيه)، ثم امزجي حتى تحصلي على عجينة متماسكة. يجب أن تكون العجينة لزجة قليلاً ولكن غير سائلة.
- ♥ رشي قليلاً من الفريئة على سطح العمل واعجني العجينة لمدة **8 إلى 10 دقائق** حتى تصبح ناعمة ومرنة.
- ♥ شكلي العجينة على شكل كرة وضعيها في وعاء مدهون بقليل من الزيت.
- ♥ غطيها بقطعة قماش نظيفة واتركيها لترتفع في مكان دافئ لمدة ساعة تقريباً أو حتى يتضاعف حجمها.
- ♥ بعد أن ترتفع العجينة، اضغطي عليها برفق لإخراج الهواء. شكليها وضعيها في قالب خبز مدهون.
- ♥ غطيها مرة أخرى واتركيها لخمّر لمدة **30 إلى 45 دقيقة**، حتى يتضاعف حجمها مرة أخرى.
- ♥ سخني الفرن إلى **200 درجة مئوية (180 درجة مئوية)** إذا كان الفرن بالهواء المتداول.

الأطباق المرافقة

- خضروات (بدون بطاطا لوجود الخبز) + دجاج مشوي في الفرن + سلطات طازجة + ماء

saf-instant
The Original

NEW



LESAFFRE

الجمعة

اليوم السادس

التنظيم والطبخ المسبق

التغذية

تحضير وجبات الأسبوع مع العائلة : توفير مضمون للوقت فكرة رائعة لتعزيز روح التعاون وتقليل الضغط اليومي.

خصصي وقتاً خلال عطلة نهاية الأسبوع لتحضير الوجبات مع العائلة. الأمر لا يقتصر فقط على التنظيم، بل يصبح لحظة مشاركة ممتعة ومفيدة للجميع

أفكار لوجبات أسبوعية متنوعة :

- ♥ طاجين الدجاج بالخضار والزيتون
- ♥ سلطة الكينوا أو الأرز مع خضار مشوية
- ♥ شكشوكة (بيض مطهو في صلصة طماطم متبلة)
- ♥ مشاوي لحم أو دجاج متبلة
- ♥ شوربات متنوعة حسب الذوق
- ♥ سناكات صحية محضرة مسبقاً

الراحة النفسية

التفويض لتحرير
الوقت وتخفيف
العبء الذهني

النشاط البدني

القيام بترتيب البيت
أو التنظيف بأسلوب
"رياضي"

الرقص



اندفاع أمامي
أثناء مسح
الأرضية



الركض في
المنزل
بالمكنسة



صعود
السلالم



المكونات

- ♥ 250 غ من فريئة القمح الكامل (الدقيق)
- ♥ 50 غ من الجوز
- ♥ 100 غ من الزبيب
- ♥ ملعقة صغيرة من خميرة **saf-instant**
- ♥ ملعقة كبيرة من العسل
- ♥ نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ♥ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ♥ 150 مل من الماء الدافئ (يمكن تعديل الكمية حسب الحاجة)

خبز كامل بالجوز والزبيب



التحضير

في وعاء صغير، اخلطي الماء الدافئ مع العسل والخميرة الفورية، واتركي الخليط لمدة **10 دقائق** حتى تتفاعل الخميرة وتصبح رغوية.

في وعاء كبير، ضعي فريئة القمح الكامل، الملح، الجوز المفروم، والزبيب، وامزجي المكونات جيداً.

أضيفي خليط الخميرة إلى المكونات الجافة، ثم أضيفي زيت الزيتون، وابدئي بالعجن حتى تحصلي على عجينة متماسكة وطرية (يمكنك إضافة القليل من الماء إذا كانت العجينة جافة أو القليل من الدقيق إذا كانت لزجة).

اعجني العجينة لمدة **8 إلى 10 دقائق** حتى تصبح ناعمة ومرنة.

غطّي الوعاء بغلاف بلاستيكي، واتركي العجينة تختمر في مكان دافئ لمدة ساعة تقريباً أو حتى يتضاعف حجمها.

بعد التخمر، أزيلّي الهواء من العجينة بلطف، ثم شكّلها و ضعها في قالب مدهون. اتركها ترتاح مرة ثانية لمدة **30 إلى 40 دقيقة**.

سخّني الفرن على حرارة **180°**، وادخلي الخبز إلى الفرن لمدة **30 إلى 35 دقيقة**، حتى يتحمر ويصبح لونه ذهبياً.

أخرجي الخبز من الفرن، ودعيه يبرد تماماً على رف شبكي قبل تقطيعه.

الأطباق المرافقة

يؤخذ الخبز كوجبة خفيفة مع مشروب ساخن + زبدة + عسل أو مربى منزلي

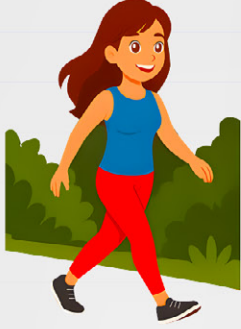
saf-instant
The Original



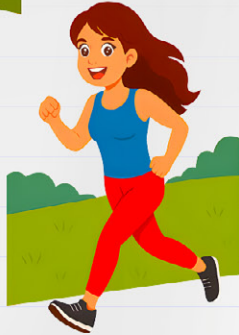
LESAFFRE

النشاط البدني

نزهة في الهواء الطلق: الأوكسجين، الشمس، والطبيعة.



المشي في الغابة



الركض



نزهة بالدراجة



قيلولة على العشب



نزهة على الشاطئ



السبت

اليوم السابع

الاسترخاء والتمتع



التغذية



منح النفس وجبة ممتعة ومتوازنة بدون الشعور بالذنب.

في سعينا نحو الراحة، من المهم أن نفهم أن التوازن الغذائي لا يقتصر فقط على اختيارات صارمة ومقيدة. بل يشمل أيضًا إمكانية الاستمتاع بوجبة ممتعة ومتوازنة بدون الشعور بالذنب. في الواقع، الأكل الصحي لا يعني الحرمان من جميع الأطعمة التي نرغب فيها، بل يعني تعلم الاستمتاع بكل قسمة بوعي كامل، مع احترام احتياجات جسمنا.



التمتع بالطعام يعزز العلاقة الإيجابية مع الطعام التوازن بين التغذية والراحة النفسية الجسم يحتاج إلى تنوع ليعمل بشكل مثالي.



الراحة النفسية

لحظة هادئة دون شاشات



المكونات

- ♥ 200 غ من الفرينة/الدقيق الكامل (أو نصف فرينة كاملة ونصف لوز مطحون للمزيد من الرطوبة)
- ♥ 50 غ فرينة القمح (دقيق)
- ♥ 7 غ من خميرة **saf-instant**
- ♥ 2 ملاعق كبيرة من العسل
- ♥ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ♥ 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- ♥ 1 بيضة
- ♥ 120 مل من الحليب
- ♥ 50 غ من زيت جوز الهند المذاب أو الزبدة
- ♥ 30 غ من الزبادي الطبيعي (إما الزبادي اليوناني أو أي نوع آخر)

مافت بريوش



التحضير

في وعاء صغير، افرغي **100 مل** من الحليب الدافئ وأضيفي العسل. امزجي حتى يذوب. ثم أضيفي الخميرة الجافة، واخلطي مرة أخرى، واتركيها لتترتاح لمدة بين **5 و 10** دقائق حتى يصبح الخليط رغويًا.

في وعاء كبير، امزجي الفرينة (الكاملة والبيضاء)، القرفة والملح. تأكدي من أن جميع المكونات الجافة قد اختلقت جيدًا.

في وعاء آخر، اخفقي البيضة، زيت جوز الهند المذاب، والزبادي الطبيعي. أضيفي مزيج الخميرة النشطة وبقية الحليب.

شكلي حفرة في وسط المكونات الجافة واسكبي المكونات السائلة. امزجي جيدًا حتى تحصلي على عجينة متجانسة. يجب أن تكون العجينة كثيفة إلى حد ما ولكن لزجة قليلاً.

إذا رغبت، أضيفي الزبيب أو الفواكه المجففة الأخرى المفرومة (مثل المشمش أو التوت البري) إلى العجينة واخلطي برفق.

غطّي الوعاء بغلاف بلاستيكي أو بمنشفة نظيفة واتركي العجينة لتختمر في مكان دافئ لمدة حوالي ساعة أو حتى تتضاعف في الحجم.

سخني الفرن إلى **180** درجة مئوية. في هذه الأثناء، حضري قالب المافين بوضع أوراق مافين فيه.

بعد أن تختمر العجينة، قسميها إلى أجزاء متساوية ووزعيها في قوالب المافين. لا تملئي القوالب كثيرًا لأن العجينة ستنتفخ أثناء الطهي.

اخزني المافين لمدة حوالي **20** أو **25** دقيقة أو حتى يصبح لونه ذهبيًا. سخني الفرن على حرارة **180°**، وادخلي الخبز إلى الفرن لمدة **30** إلى **35** دقيقة، حتى يتحمر ويصبح لونه ذهبيًا.

أخرجي الخبز من الفرن، ودعيه يبرد تمامًا على رف شبكي قبل تقطيعه.

الأطباق المرافقة

مشروب دافئ (شاي أخضر أو شاي الأعشاب)
+ كومبوت التفاح

saf-instant
The Original



500g
The Original
LESAFFRE