

المطاحن الحديثة
MODERN MILLS

إبداع دقيق



سنة جديدة؟ نحن جاهزين لها بوصفات يحبها طفلك



مقدمة

السنة المدرسية الجديدة بدأت، وحان وقت الجد والتركيز. هدفك كأم، التأكد أن يحصل طفلك على غذائه بالكامل وعلى تناول وجبته المدرسية كلها. لا تقلقي، حضرنا لك، بالتعاون مع أمهر الطهاة، قائمة تحتوي على وصفات إبداعية وسهلة، مصممة خصيصاً لتناسب ذوق طفلك. الهدف هو: لنش بوكس فارغ، وطفل قوي وجاهز لكل التحديات!

elle





براوني البروكلي والجبن

المقادير

- 1 كوب بروكلي مسلوقة
- 4 بصل أخضر مفروم
- 1/4 حزمة بقدونس
- 1 كوب و 4/1 دقيق المعجنات من المطاحن الحديثة
- 1 ملعقة شاي ملح
- 1 ملعقة سكر
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- 1 كوب حليب
- 2 بيضتان مخفوقة
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1/2 كوب جبنة فيتا
- 1/2 كوب موزاريلا
- 3 ملاعق بارميزان

طريقة التحضير

- نخلط كل المكونات سوياً ونصب الخليط في قالب البراوني.
- نخبز لمدة 20-30 دقيقة في الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية أو 350 فهرنهايت.
- صحة وهنا!

Ingredients

- 1 cup boiled broccoli
- 4 chopped green onions
- 1/4 bunch of parsley
- 1 and 1/4 cups Modern Mills Pastry Flour
- 1 teaspoon salt
- 1 tablespoon sugar
- 1 teaspoon baking powder
- 1 cup milk
- 2 beaten eggs
- 1/4 cup olive oil
- 1/2 cup feta cheese
- 1/2 cup mozzarella cheese
- 3 tablespoons parmesan cheese

Preparation method

- Mix all the ingredients together.
 - Pour the mixture into a brownie pan.
 - Bake for 20-30 minutes in the oven at 180°C (350°F).
- Bon appétit!





بسكوت الكليل الجبل و الملح

المقادير

- ½ كوب من دقيق الفاخر من المطاحن الحديثة
- 1 ملعقة صغيرة من ملح البحر الخشن
- 1 ملعقة صغيرة من السكر
- 1 ملعقة كبيرة من الزعتر الجبلي المجفف
- 1 و 2/1 ملعقة من زيت الزيتون
- ½ كوب ماء
- ملح البحر الإضافي للرش

Ingredients

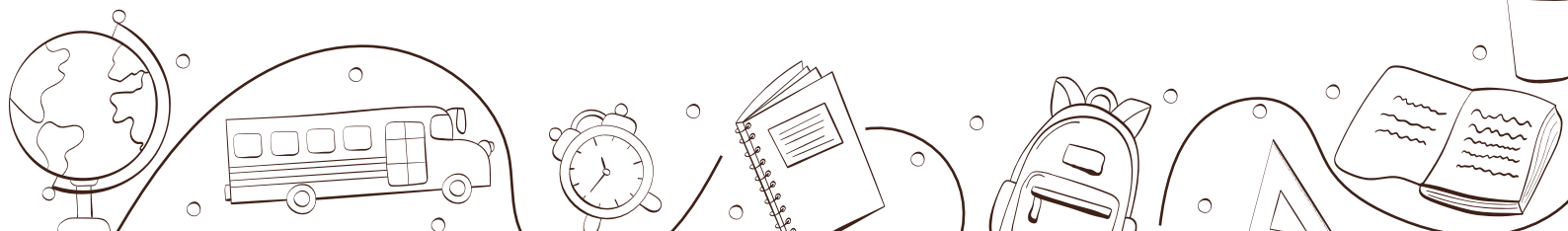
- 1/2 cup Modern Mills All-purpose Flour
- 1 teaspoon coarse sea salt
- 1 teaspoon sugar
- 1 tablespoon dried rosemary
- 1 1/2 tablespoons olive oil
- 1/2 cup water
- Extra sea salt for sprinkling

طريقة التحضير

- نسخن الفرن على درجة حرارة 500 فهرنهايت (حوالي 260 درجة مئوية).
- نخلط الدقيق والسكر وملح البحر والزعتر الجبلي، ثم نضيف الماء ونمزج حتى تتجانس المكونات.
- نضيف زيت الزيتون ونعجن العجينة جيدًا.
- نفرّد العجينة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق (نستخدم كمية قليلة حتى لا تلتصق).
- ننقل العجينة إلى صينية خبز مبطنة بورق الزبدة أو مدهونة بقليل من الزيت.
- نقطع العجينة باستخدام قطاعة البيتزا، ثم نرش ملح البحر الخشن فوقها.
- نستخدم شوكة لثقب العجينة لمنع انتفاخها أثناء الخبز.
- ننقل الصينية إلى الفرن ونخبز لمدة 12 إلى 17 دقيقة حتى تصبح ذهبية اللون.
- تؤكل مع الجبنة أو أي صلصة تغميس أخرى.
- صحة وهنا!

Preparation method

- Preheat the oven to 500°F (about 260°C).
 - Mix the flour, sugar, sea salt, and rosemary, then add water and stir until the ingredients are well combined.
 - Add the olive oil and knead the dough thoroughly.
 - Roll out the dough on a lightly floured surface (use just enough to prevent sticking).
 - Transfer the dough to a baking tray lined with parchment paper or lightly greased.
 - Cut the dough using a pizza cutter, then sprinkle coarse sea salt on top.
 - Use a fork to prick the dough to prevent it from puffing during baking.
 - Bake for 12 to 17 minutes, or until golden brown.
 - Eat it with cheese or any other dip.
- Bon appétit!





بيتزا بايتس

المقادير

Ingredients

- 1/2 cup shredded carrots
- 1/2 cup shredded zucchini
- 1 cup finely chopped spinach
- 2 eggs
- 1/4 cup olive oil or avocado oil
- 1/4 cup milk (optional)
- 1 tablespoon tomato paste
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 tablespoon Italian seasoning or dried herbs
- 1 teaspoon baking powder
- 1/4 teaspoon baking soda
- 1/4 teaspoon fine salt
- 1 cup Modern Mills Pastry Flour
- 1 cup shredded mozzarella cheese (reserve a little for sprinkling on top)
- 1/3 cup diced pepperoni, optional (add for extra flavor if desired)

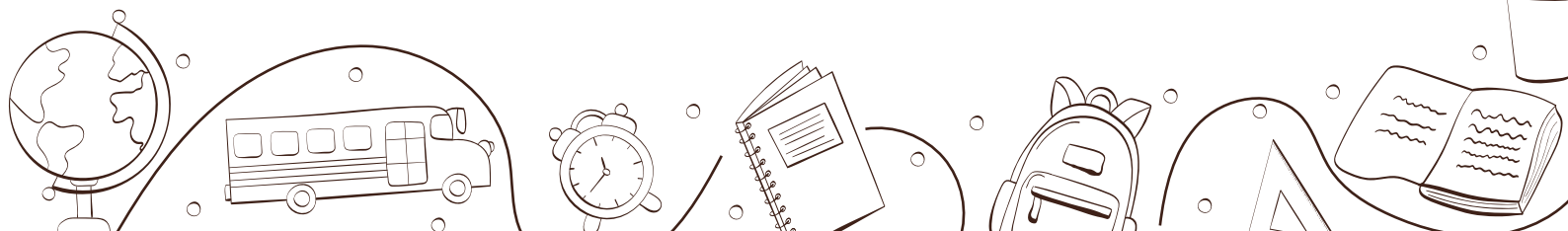
Preparation method

- Mix the wet ingredients together, then add the dry ingredients and mix well.
 - Place the mixture into cupcake molds, and sprinkle a little mozzarella cheese on top.
 - Bake in a preheated oven for 15-20 minutes or until golden brown.
 - Enjoy your pizza bites!
- Bon appétit!

- 1/2 كوب جزر مبشور
- 1/2 كوب كوسة مبشورة
- 1 كوب سبانخ صغيرة مفرومة ناعماً
- 2 بيضتان
- 1/4 كوب زيت زيتون أو أفوكادو
- 1/4 كوب حليب حسب الرغبة
- 1 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 1 ملعقة صغيرة بودرة ثوم
- 1 ملعقة كبيرة بهارات إيطالية، أو أعشاب مجففة
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- 1/4 ملعقة صغيرة صودا الخبز
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح ناعم
- 1 كوب دقيق معجنات من المطاحن الحديثة
- 1 كوب جبن موزاريلا مبشور (اترك قليلاً لرشه أعلى المافن)
- 1/3 كوب بيبيروني مقطع. اختياري (أضف للنززين إذا رغبت)

طريقة التحضير

- نخلط المواد السائلة ثم نضيف المواد الجافة ونخلط جيداً.
 - نضعها في قوالب الكب كيك، ونضع فوقها قليلاً من الجبن الموزاريلا.
 - نخبز في فرن مسخن مسبقاً لمدة 15-20 دقيقة أو حتى تصبح ذهبية اللون.
- صحة وهنا!





مافن مالح

المقادير

- 1 كوب سبانخ
- 1/2 كوب ريحان
- طماطم مجففة
- 1/2 كوب جبنة فيتا
- 1 ملعقة جبنة بارميزان
- 1 ثوم مفروم
- 1 بيضة
- 3/2 كوب لبن
- 1 كوب دقيق المعجنات من المطاحن الحديثة
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- رشة فلفل أسود وجوزة الطيب

طريقة التحضير

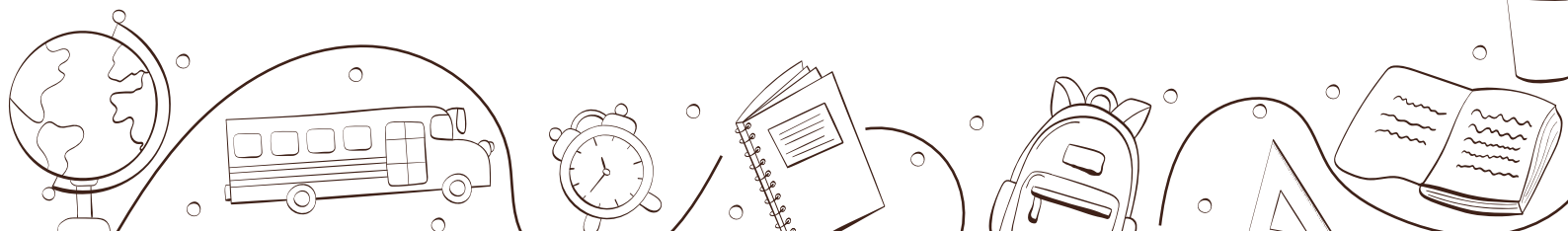
- نخلط المكونات الجافة ثم نضيفها للمواد السائلة.
- ندهن قوالب الكيك بالزيت ثم نخبزها على درجة حرارة 350 فهرنهايت أو 180 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة.
- صحتة وهنا!

Ingredients

- 1 cup spinach
- 1/2 cup basil
- Sun-dried tomatoes
- 1/2 cup feta cheese
- 1 tablespoon parmesan cheese
- 1 clove garlic, minced
- 1 egg
- 1 and 1/2 cups yogurt
- 1 cup Modern Mills Pastry Flour
- 1/4 cup olive oil
- 1 teaspoon baking powder
- 1/2 teaspoon salt
- Black pepper and a pinch of nutmeg

Preparation method

- Mix the dry ingredients together, then add them to the wet ingredients.
 - Grease the muffin molds with oil, then bake them at 350°F (180°C) for 20 minutes.
- Bon appétit!





ShortBread

بالطحينة

المقادير

- 180 غرام طحينة
- 165 غرام زبدة غير مملحة
- 170 غرام سكر ناعم فاتح ناعم
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 270 غرام دقيق فاخر من المطاحن الحديثة
- رشّة ملح

Ingredients

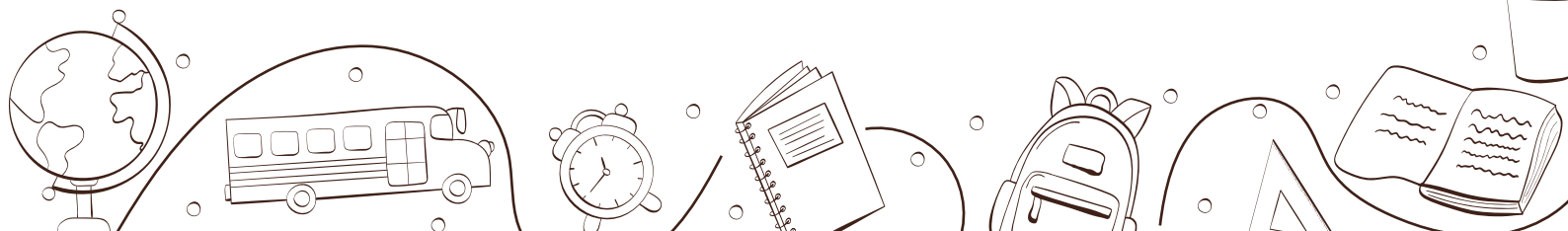
- 180 grams tahini
- 165 grams unsalted butter
- 170 grams light brown sugar
- 1 teaspoon vanilla extract
- 270 grams Modern Mills All-purpose Flour
- A pinch of salt

Preparation method

- In a bowl, mix tahini with butter, sugar, and vanilla until just combined. Avoid over-mixing to prevent the mixture from becoming too liquid.
 - Add the flour and a pinch of salt. Knead the dough until smooth and easily forms into shapes.
 - Chill the dough for half an hour.
 - Roll out the dough to a thickness of 4 cm and cut into rectangles measuring 4 cm by 4 cm.
 - Prick each shortbread with a fork slightly.
 - Bake in a preheated oven at 350°F (180°C) for about 12 minutes or until golden brown.
- Bon appétit!

طريقة التحضير

- في وعاء نخلط الطحينة مع الزبدة والسكر والفانيليا إلى أن يمتزج الخليط فقط ولا نبالغ في الخلط حتى لا يصبح القوام سائلاً.
 - نضيف الدقيق ورشة الملح ويجب عجن العجينة إلى أن تكون ناعمة لتتشكل بسهولة.
 - نبردها لمدة نصف ساعة.
 - ثم نشكلها إلى المسطحات طولها 4 سم وعرضها 4 سم.
 - نغرز البسكوت بالشوكة
 - نخبزها في فرن مسخن مسبقاً على درجة حرارة 350 فهرنهايت لمدة 12 دقيقة حتى تصبح ذهبية اللون.
- صحة وهنا!





سكونز بالبيكن والجبنة

المقادير

- 3 أكواب دقيق المعجنات من المطاحن الحديثة
- 1 ملعقة طعام بيكنج باودر
- 1 ملعقة شاي ملح
- 2 ملعقة شاي سكر
- 1/2 كوب زبدة باردة جدًا ومقطعة مكعبات
- 1 كوب جبنة تشيدر مبشور صغير
- 1 كوب بيكن مقطع صغير ومشوح عالنار
- 1 كوب حليب
- 1 بيضة
- 1 ملعقة ماء

Ingredients

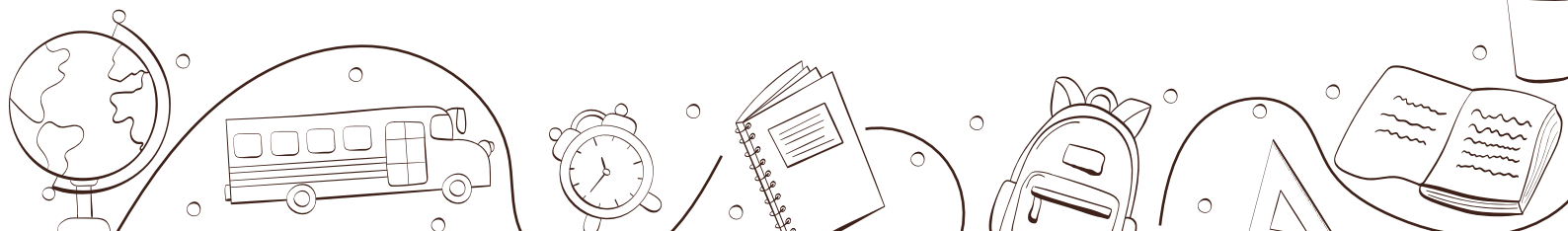
- 3 cups Modern Mills Pastry Flour
- 1 tablespoon baking powder
- 1 teaspoon salt
- 2 teaspoons sugar
- 1/2 cup very cold unsalted butter, cut into cubes
- 1 cup shredded cheddar cheese
- 1 cup cooked and crumbled bacon
- 1 cup milk
- 1 egg
- 1 tablespoon water

طريقة التحضير

- نخلط المواد الجافة ثم نضيف عليها الزبدة ونفركها بأصابع اليد إلى أن يتشكل خليط بالزبدة ويصبح قوامه رملي.
- نضيف الحليب والبيض ونخلط بشوكة أو بالملعقة.
- نضيف الجبنة، اللحم المعمر، والبيكن، ونخلط قليلاً.
- نضع العجينة في الثلاجة ونتركها لمدة نصف ساعة.
- نفرد العجينة ونقطعها باستخدام قطعة دائرية.
- نخبز على درجة حرارة 205-215 مئوية لمدة 15-20 دقيقة حتى تنضج.
- نُقدّم السكونز ساخنة مع الزبدة أو أي إضافات مفضلة. صحة وهنا!

Preparation method

- Mix the dry ingredients together, then add the butter and rub it into the dry mixture using your fingertips until it resembles coarse sand.
 - Add the milk and egg, and mix with a fork or spoon.
 - Add the cheese, bacon, and mix lightly.
 - Place the dough in the refrigerator and let it chill for half an hour.
 - Roll out the dough and cut it into rounds using a circular cutter.
 - Bake at 205-215°C (400-425°F) for 15-20 minutes until they are cooked through and golden brown.
 - Serve the scones warm with butter or your favorite additions.
- Bon appétit!





عيش تركي

المقادير

- 4 أكواب دقيق المعجنات من المطاحن الحديثة
- 160 مل حليب دافئ
- 160 مل ماء دافئ
- 10 غرام خميرة
- 8 غرام سكر
- 10 غرام ملح

للدهن:
• زبدة مذابة
• بقدونس

Ingredients

- 4 cups Modern Mills Pastry Flour
- 160 ml warm milk
- 160 ml warm water
- 10 grams yeast
- 8 grams sugar
- 10 grams salt

For brushing:

- Melted butter
- Parsley

Preparation method

- In a mixing bowl, combine yeast, sugar, warm milk, and warm water. Allow it to activate for a few minutes.
 - Gradually add flour and salt to the mixture, kneading well until the dough forms.
 - Let the dough rise for about an hour.
 - After rising, divide the dough into equal balls and let them rise again for another hour.
 - Roll out each ball of dough to a medium thickness.
 - Place them on a hot griddle or skillet until they puff up and cook through.
 - After cooking, brush them with melted butter and sprinkle with parsley.
- Bon appétit!

طريقة التحضير

- في العجانة، نضع الخميرة والسكر مع الحليب والماء، ونتركها حتى تتفاعل.
- نضيف الدقيق والملح تدريجياً إلى المزيج، ونعجن جيداً.
- نترك العجينة لتختمر لمدة ساعة.
- بعد التخمر، نقسم العجينة إلى كور متساوية ونتركها لتختمر مرة ثانية لمدة ساعة.
- نمد كل كرة عجينة إلى سمك متوسط.
- نضعها على مقلاة ساخنة حتى تنتفخ وتثوى.
- بعد الثوي، ندهنها بالزبدة ونرش عليها البقدونس. صحة وهنا!





كـب كـيك الأفوكادو والتوت

المقادير

Ingredients

- 2 cups Modern Mills All-purpose Flour
- 1 teaspoon baking powder
- 1/2 teaspoon baking soda
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon cinnamon
- 1 large ripe avocado, halved
- 1/2 cup unsweetened applesauce
- 1/2 cup molasses or honey
- 1/2 cup Greek yogurt (plain)
- 2 teaspoons vanilla extract
- 1 cup fresh blueberries or frozen wild blueberries (unthawed), plus extra for topping

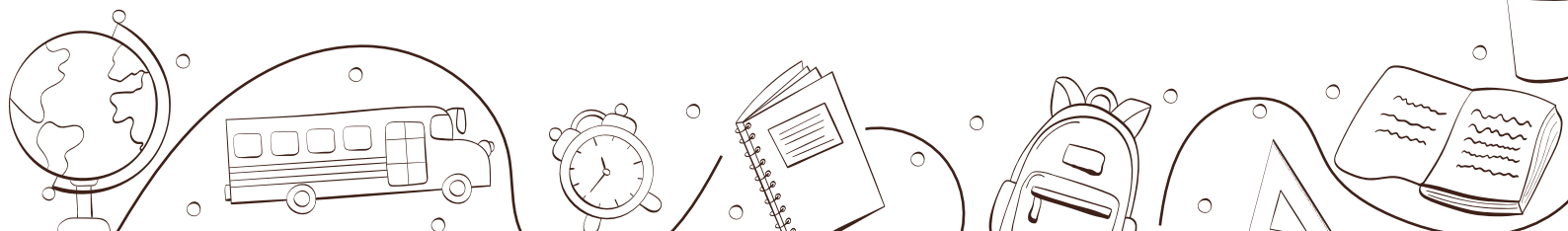
Preparation method

- Mix the wet ingredients together in a blender or food processor.
- Mix the dry ingredients together and slowly add them over the wet ingredients, mixing slowly.
- Then add the blueberries and stir the mixture.
- Place in cupcake molds and bake in a preheated oven at 350 degrees Fahrenheit for 14-16 minutes. Bon appétit!

- 2 كوب من دقيق الفاخر من المطاحن الحديثة
- 1 ملعقة صغيرة من بيكنج باودر
- 1/2 ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة قرفة
- 1 حبة أفوكادو ناضجة كبيرة، مقطعة إلى نصفين
- 1/2 كوب من صوص التفاح غير المحلى
- 1/2 كوب من شراب القيقب أو العسل
- 1/2 كوب من الزبادي اليوناني (غير العادي)
- 2 ملعقةيتين صغيرتين فانيليا
- 1 كوب واحد من التوت النزرقي الطازج، أو التوت النزرقي البري المجمد (غير المذاب)، بالإضافة إلى كمية إضافية للتزيين العلوي

طريقة التحضير

- تخلط المواد السائلة سويًا في الخلاط أو محضرة الطعام.
- ثم الجافة سويًا وتُضيفها فوق المواد السائلة وتخلط ببطء.
- ثم تُضيف التوت وتقلب الخليط.
- توضع في قوالب مافن وتُخبز في فرن مسخن مسبقًا على درجة حرارة 350 فهرنهايت لمدة 14-16 دقيقة. صحة وهنا!





كيسة البرتقال والهيل

المقادير

- 1 كوب سكر
- 2 بيضتان
- 1/2 كوب زيت نباتي
- 1/2 كوب حليب
- 1 كوب عصير برتقال طازج
- بشر برتقالة كبيرة
- 1 ملعقة صغيرة هيل مطحون

المكونات الجافة:

- 2 كوب دقيق فاخر من المطاحن الحديثة
- 2 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- 1/2 ملعقة صغيرة بيكربونات صودا
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح

Ingredients

- 1 cup sugar
- 2 eggs
- 1/2 cup vegetable oil
- 1/2 cup milk
- 1 cup fresh orange juice
- Zest of one large orange
- 1 teaspoon ground cardamom

Dry Ingredients:

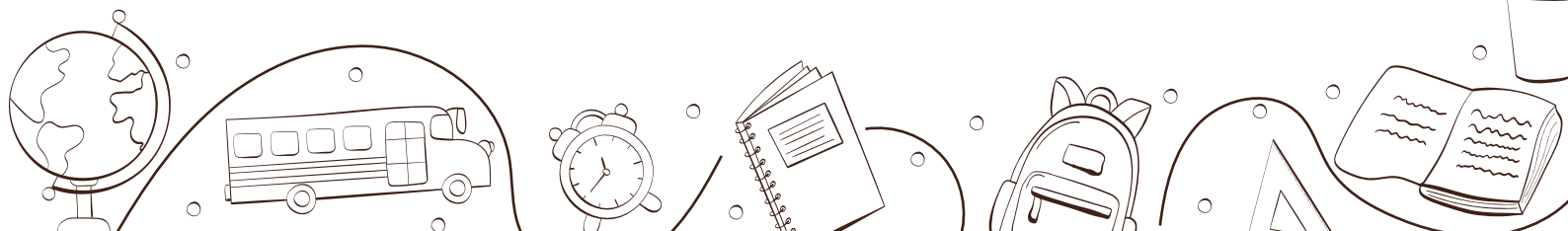
- 2 cups Modern Mills All-purpose Flour
- 2 teaspoons baking powder
- 1/2 teaspoon baking soda
- 1/2 teaspoon salt

Preparation method

- Mix the dry ingredients together.
 - Gradually add them to the wet ingredients and mix well to ensure even distribution of the mixture and to maintain the cake's moisture.
 - Place the batter into oiled cupcake molds.
 - Bake for 20 minutes in a preheated oven at 350 degrees Fahrenheit.
- Bon appétit!

طريقة التحضير

- نخلط المواد الجافة سوياً.
 - ثم نضيفها على المواد السائلة بالتدريج ونخلط جيداً
 - لضمان توزيع الخليط بالتساوي والحفاظ على طراوة الكيك.
 - نضعها في قوالب الكب كيك الممسحة بالزيت.
 - نخبز لمدة 20 دقيقة في فرن مسخن مسبقاً على درجة حرارة 350 فهرنهايت.
- صحة وهنا!





كراكر بنجر (شمندر) الصحية

المقادير

- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز
- 1/2 كوب من البنجر (شمندر) المقطع إلى مكعبات
- 1/3 كوب من الجوز المطحون
- أوراق زعتر طازجة متوسطة الحجم
- 1/2 كوب من دقيق الفاخر من المطاحن الحديثة
- 1 كوب من جبن البارميزان المبشور
- 1 ملعقة كبيرة من بذور الكتان
- ماء حسب الحاجة (حوالي ربع كوب)
- رشة ملح

Ingredients

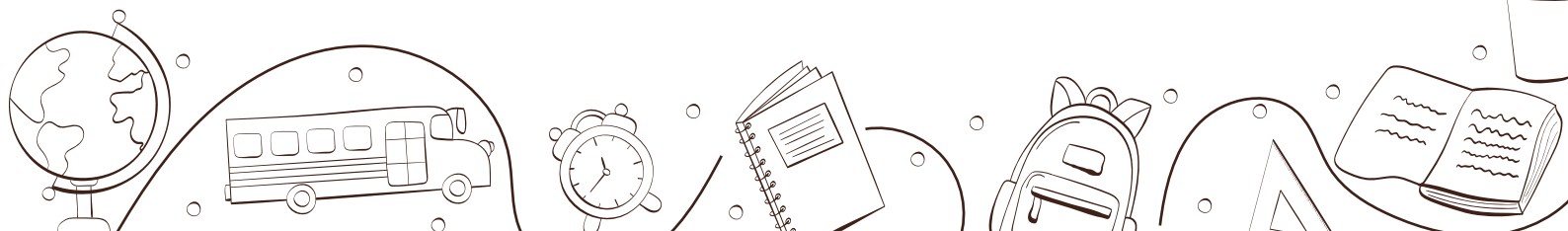
- 2 teaspoons extra virgin olive oil
- 1/2 cup diced beetroot
- 1/3 cup ground walnuts
- Medium-sized fresh thyme leaves
- 1/2 cup Modern Mills All-purpose Flour
- 1 cup grated parmesan cheese
- 1 tablespoon flax seeds
- Water as needed (about 1/4 cup)
- Salt

طريقة التحضير

- نسخن الفرن على درجة 375 فهرنهايت. نقلب البنجر مع زيت الزيتون وندخله على صينية خبز. نشوي البنجر حتى يصبح طرياً، لمدة 25-30 دقيقة. بعد إخراجها، نتركه يبرد.
- في محضر الطعام، نفرم البنجر والجوز والزعتر المهروس، نضيف دقيق المطاحن والبارميزان وبذور الكتان والملح نخلط حتى تصبح العجينة متماسكة.
- نضيف الماء تدريجياً حتى نحصل على عجينة متماسكة.
- نفرّد العجين حتى يصبح بسماكة 8/1 إنش ثم نقطعه إلى أشكال صغيرة. نضعه على صينية خبز وندخله إلى الفرن.
- نخبز الكراكرز في الفرن المسخن مسبقاً على درجة حرارة 375 فهرنهايت لمدة 20-30 دقيقة حتى يتحول لونها إلى اللون الذهبي.
- صحة وهنا!

Preparation method

- Preheat the oven to 375 degrees Fahrenheit (190 degrees Celsius). Toss the diced beetroot with olive oil and spread it on a baking sheet. Roast the beetroot until tender, for about 25-30 minutes. Remove and let it cool.
- In a food processor, blend the roasted beetroot, ground walnuts, minced thyme, all-purpose flour, Parmesan cheese, flax seeds, and salt until the mixture forms a cohesive dough.
- Gradually add water until you achieve a firm dough consistency.
- Roll out the dough to about 1/8 inch thickness and cut it into small shapes. Place them on a baking sheet and bake in the preheated oven.
- Bake the crackers at 375 degrees Fahrenheit (190 degrees Celsius) for 20-30 minutes until they turn golden brown.
- Bon appétit!





كوكيز

المقادير

- 200 غرام زبدة بدرجة حرارة الغرفة
- 1 كوب سكر بني داكن
- 3/4 كوب سكر أبيض
- 1 بيضة
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 1 كوب و 4/3 دقيق فاخر من المطاحن الحديثة
- 1 ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم
- رشة ملح
- قطع الشوكولاتة

Ingredients

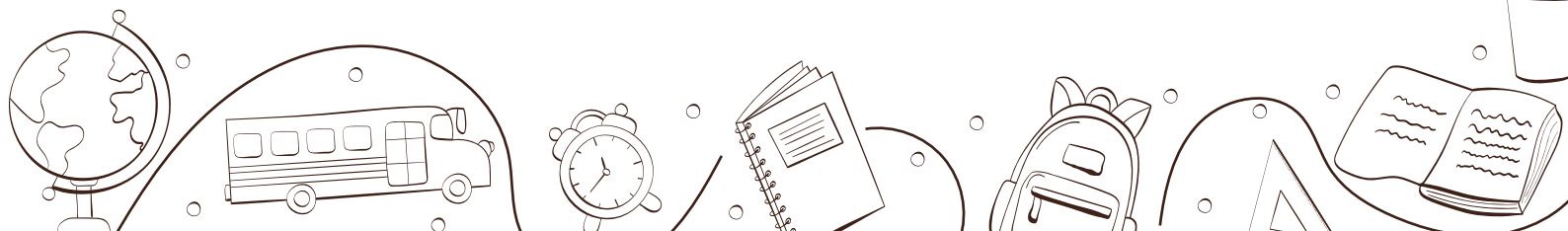
- 200 grams unsalted butter, at room temperature
- 1 cup dark brown sugar
- 3/4 cup white sugar
- 1 egg
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1 3/4 cups Modern Mills All-purpose Flour
- 1 teaspoon baking soda
- Pinch of salt
- Your favorite chocolate chunks or chips

طريقة التحضير

- نمزج الزبدة والسكر حتى تصبح خفيفة وهشة.
- نضيف البيضة مع الفانيليا ثم نخفق لمدة 5-7 ثوانٍ فقط.
- نضيف الدقيق وبيكربونات الصوديوم والملح ثم نخلط حتى يتجانس الخليط.
- نضيف قطع الشوكولاتة ونخلط بلطف.
- نترك العجين يرتاح لمدة لا تقل عن 30 دقيقة.
- نشكل العجين إلى كرات ونضعها على صينية خبز مبطنة بورق الزبدة.
- نخبز لمدة 9-10 دقائق في فرن مسخن مسبقاً على درجة 180 مئوية (350 فهرنهايت).
- صحة وهنا!

Preparation method

- With a mixer, cream together the butter and sugars until light and fluffy.
- Add the egg and vanilla extract, then beat for about 5-7 seconds.
- Add the flour, baking soda, and salt, and mix until well combined.
- Gently fold in your favorite chocolate chunks or chips.
- Let the dough rest for at least 30 minutes.
- Shape the dough into balls and place them on a baking sheet lined with parchment paper.
- Bake for 9-10 minutes in a preheated oven at 180°C (350°F).
- Bon appétit!





كوكيز التين

المقادير

- 175 جرام تين مجفف
- 3-6 ملاعق كبيرة ماء
- 1 بسكويت
- 125 جرام دقيق فاخر من المطاحن الحديثة
- 50 جرام دقيق اللوز
- 1 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة شراب القيقب أو أي محلي سائل آخر
- 50 جرام زيت جوز الهند أو الزبدة

طريقة التحضير

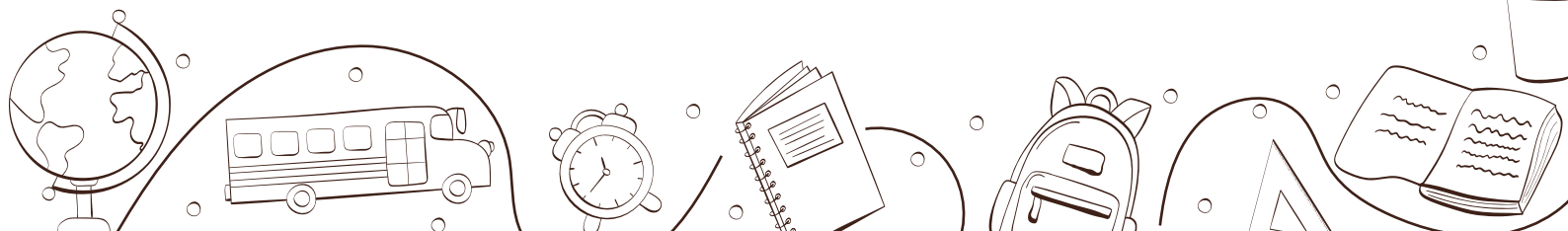
- نضيف التين والماء في مقلاة كبيرة وتطهى على نار متوسطة لمدة 10 دقائق تقريباً حتى يتم هرس التين بملعقة خشبية.
- في وعاء، نخلط دقيق المطاحن الحديثة، ودقيق اللوز، والقرفة، والملح.
- نضيف شراب القيقب وزيت جوز الهند، وندخل الخليط حتى يمتزج الخليط ويصبح العجينة لينة.
- نفرّد العجينة على شكل مربع 20 سم في 20 سم، ونضعه فوق ورق الزبدة.
- نقسم خليط التين إلى قطعتين مستطيلتين. نضغط على كل جزء واحد، ثم نقسم لفّة التين ونضعه في شكل اسطوانة محكمة.
- نقطع الاسطوانة إلى قطع صغيرة.
- نخبز في فرن مسخن مسبقاً بدرجة حرارة 180 فهرنهايت لمدة 15-20 دقيقة حتى تكتسب الحواف اللون البني الذهبي.
- صحتة وهنا!

Ingredients

- 175 grams dried figs
- 3-6 tablespoons water
- 1 biscuit (unsure of the type or amount specified)
- 125 grams Modern Mills All-purpose Flour
- 50 grams almond flour
- 1 teaspoon cinnamon
- 1/4 teaspoon salt
- 2 tablespoons maple syrup or any other liquid sweetener
- 50 grams coconut oil or butter

Preparation method

- In a large saucepan, combine the dried figs and water. Cook over medium heat for about 10 minutes until the figs can be mashed with a wooden spoon.
- In a bowl, mix together the all-purpose flour, almond flour, cinnamon, and salt.
- Add the maple syrup and coconut oil (or butter) to the fig mixture in the saucepan. Stir until well combined and the dough becomes smooth.
- Roll out the dough into a 20 cm x 20 cm square shape on a piece of parchment paper.
- Divide the fig mixture into two rectangular pieces. Press each piece flat, then roll them into tight logs or cylinders.
- Cut each cylinder into small pieces.
- Bake in a preheated oven at 180°C (350°F) for 15-20 minutes until the edges turn golden brown. Bon appétit!





كيش السلمون المدخن والسبانخ

المقادير

العجينة:

• 200 غرام دقيق فاخر من المطاحن الحديثة

• 1/5 ملعقة ملح

• 100 غرام زبدة باردة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة

• 65 مل حليب بارد

حشوة الكيش:

• 5 بيضات تخلط في وعاء

• 1 كوب حليب

• 2 ملعقتان زبدة ذائبة

• 1 كوب جبنة موزاريلا

• ملح وفلفل أسود

• سلمون مدخن مقطع صغير

Ingredients

For the pastry:

- 200 grams Modern Mills All-purpose Flour
- 1/2 teaspoon salt
- 100 grams cold butter, diced into small cubes
- 65 ml cold milk

For the quiche filling:

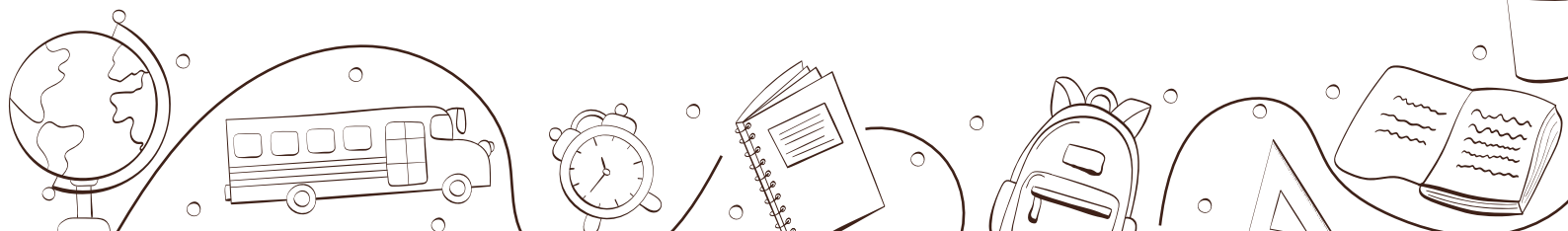
- 5 eggs
- 1 cup milk
- 2 tablespoons melted butter
- 1 cup shredded mozzarella cheese
- Salt and black pepper to taste
- Smoked salmon, chopped
- Spinach

Preparation method

- In a bowl, mix the flour and salt. Add the butter on top and rub it with your hands until you get a sandy mixture.
 - Gradually add the cold milk, mixing until the dough comes together. Refrigerate the dough for about half an hour.
 - Preheat your oven to 180°C (350°F).
 - Roll out the dough and place it into a quiche pan. Bake the pastry crust for 10 minutes in the preheated oven.
 - In a skillet, sauté a small onion, then add the spinach and half of the smoked salmon.
 - In a separate bowl, whisk together the eggs, milk, melted butter, mozzarella cheese, salt, and black pepper.
 - Spread the spinach and salmon mixture over the pre-baked pastry crust. Top with the remaining smoked salmon.
 - Bake the quiche in the oven for about 30 minutes until the filling is set and the crust is golden brown.
- Bon appétit!

طريقة التحضير

- في وعاء نخلط الدقيق والملح ثم نضيف فوقهما الزبدة ونفركها باليد حتى نحصل على خليط رملي.
- نضيف الحليب تدريجياً ونخلط حتى تتماسك العجينة، ثم نتركها في الثلاجة لمدة نصف ساعة.
- نخرج العجينة من الثلاجة ونفردّها في قالب الكيش، ونخبزها لمدة 10 دقائق في فرن مسخن مسبقاً على درجة حرارة 180 درجة مئوية.
- في مقلاة، نُشوّح بصلة صغيرة ونضيف السبانخ ونصف كمية السلمون.
- نضع الحشوة فوق العجينة المخبوزة مسبقاً ونضيف فوقها باقي السلمون.
- نضع الكيش داخل الفرن ونخبز لمدة 30 دقيقة. صحة وهنا!





مافن الخضار والفواكه الصحية

المقادير

المكونات الجافة:

- 2 كوب دقيق البر من المطاحن الحديثة
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- 1 ملعقة صغيرة صودا الخبز
- 1 ملعقة صغيرة قرفة
- ½ ملعقة صغيرة ملح

المكونات السائلة:

- ½ كوب زيت نباتي
- ¼ كوب صوص التفاح غير محلى
- ½ كوب شراب القيقب
- 3 بيضات كبيرة بدرجة حرارة الغرفة
- بشر برتقالة واحدة
- ¼ كوب عصير برتقال
- 1 ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا
- ½ كوب جزر مبشور (حوالي جزرتين)
- 1 كوب تفاح أخضر مبشور (حوالي تفاحة واحدة)
- ½ كوب جوز مفروم

طريقة التحضير

- نخلط المكونات الجافة معًا ثم نضيف المكونات السائلة ونخلط جيدًا.
- نضع الخليط في قوالب المافن.
- نخبز في فرن مسخن مسبقًا على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 20-25 دقيقة.
- صحتة وهنا!

Ingredients

Dry Ingredients:

- 2 cups Modern Mills Brown Flour
- 1 teaspoon baking powder
- 1 teaspoon baking soda
- 1 teaspoon cinnamon
- 1/2 teaspoon salt

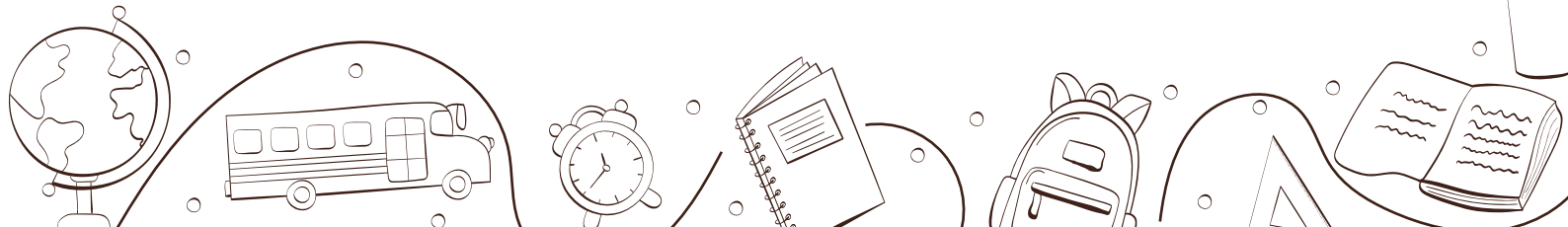
Wet Ingredients:

- 1/2 cup vegetable oil
- 1/4 cup unsweetened applesauce
- 1/2 cup maple syrup
- 3 large eggs, at room temperature
- Zest of 1 orange
- 1/4 cup orange juice
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1/2 cup shredded carrots (about 2 carrots)
- 1 cup shredded green apple (about 1 apple)
- 1/2 cup chopped walnuts

Preparation method

- Mix the dry ingredients together in a bowl.
- In another bowl, combine the wet ingredients and mix well.
- Gradually add the dry ingredients to the wet ingredients, stirring until just combined.
- Fold in the shredded carrots, shredded green apple, and chopped walnuts.
- Pour the batter into muffin tins lined with paper liners or greased.
- Bake in a preheated oven at 180°C (350°F) for 20-25 minutes, or until a toothpick inserted into the center comes out clean.

Bon appétit!





سكونز حالي

المقادير

- 3 أكواب دقيق المعجنات من المطاحن الحديثة
- 1 ملعقة طعام بيكنج باوور
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة صغيرة سكر
- 1/2 كوب زبدة باردة جدًا ومقطعة مكعبات
- 1 كوب حليب
- 1 بيضة
- 1 ملعقة ماء
- مربى

Ingredients

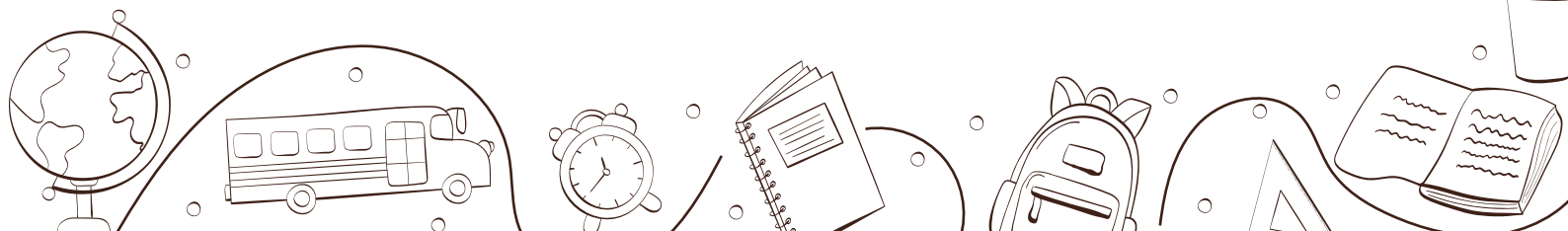
- 3 cups Modern Mills Pastry Flour
- 1 tablespoon baking powder
- 1 teaspoon salt
- 2 teaspoons sugar
- 1/2 cup very cold butter, cut into cubes
- 1 cup milk
- 1 egg
- 1 tablespoon water
- Jam (for serving)

طريقة التحضير

- نخلط المواد الجافة ثم نضيف عليها الزبدة ونفركها بأصابع اليد إلى أن يتشكل خليط بالزبدة ويصبح قوامه رملي.
- نضيف الحليب والبيض ونخلط بشوكة أو بالمعلقة.
- نضع العجينة في الثلاجة ونتركها لمدة نصف ساعة.
- نفرد العجينة ونقطعها باستخدام قطعة دائرية.
- نخبز على درجة حرارة 205-215 مئوية لمدة 15-20 دقيقة حتى تنضج.
- تُقدّم السكونز مع المربى صحة وهنا!

Preparation method

- Mix the dry ingredients together, then add the butter and rub it between your fingers until the mixture forms a crumbly, sandy texture.
 - Add the milk and egg, and mix with a fork or spoon until just combined.
 - Place the dough in the fridge and let it rest for 30 minutes.
 - Roll out the dough and cut it into rounds using a circular cutter.
 - Bake at 205-215°C (400-420°F) for 15-20 minutes, until golden and cooked through.
 - Serve the scones with jam.
- Bon appétit!





عجة الخضار و الجبنة

المقادير

Ingredients

- 2 eggs
- 1/4 cup vegetable oil
- 1/2 cup liquid milk
- 1 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon black pepper
- 1 teaspoon paprika
- 1/2 teaspoon baking powder
- 1 cup Modern Mills All-purpose Flour

Vegetables and Cheese (as desired):

- 1 bell pepper
- 1 tomato
- 10 olives
- 1 grated potato
- 1/2 cup cheddar cheese
- 1/2 cup feta cheese

- 2 بيض
- ¼ كوب زيت نباتي
- ½ كوب حليب سائل
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل اسود
- 1 ملعقة صغيرة بابريكا
- ½ ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 1 كوب دقيق فاخر من المطاحن الحديثة

الخضار والجبنة حسب الرغبة:

- 1 فلفل رومي
- 1 طماطم
- 10 حبات زيتون
- 1 بطاطس مبشور
- ½ كوب جبنة شيدر
- ½ كوب جبنة فيتا

طريقة التحضير

Preparation method

- Whisk the eggs, milk, and spices together well.
 - Add the flour and baking powder, and whisk until smooth.
 - Mix in the vegetables and cheeses.
 - Grease a baking dish with oil.
 - Pour the mixture into the dish and sprinkle mozzarella cheese on top.
 - Bake in the oven at 180°C (350°F) for 35 minutes, until cooked from the bottom.
- Bon appétit!

نخفق البيض والحليب والبهارات جيدا.
نضيف الدقيق والبيكنج بودر و نخفق جيدا.
نضيف الخضار والجبنة ونحرك جيدا.
ندهن الصينية بالزيت ونصب الخليط وفوقها جبنة الموزاريلا.
وبالفرن ١٨٠ درجة ٣٥ دقيقة من تحت.
صحة وهنا!





فطيرة السبانخ والفيتا

المقادير

- 1 كوب دقيق فاخر من المطاحن الحديثة
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- رشّة صغيرة من الملح
- 1 كوب حليب (في درجة حرارة الغرفة)
- 2 بيض مخفوق قليلاً (استخدمي البيض في درجة حرارة الغرفة)
- ¼ كوب زبدة مذابة أو زيت زيتون
- 2 ملعقة صغيرة شبت مجفف
- ½ كوب جبن بارميزان مبشور
- ½ كوب جبنة فيتا
- 300 غرام من السبانخ المجمدة (مذابة، ومصفاة، ومעصورة جيداً لإزالة كل الماء)

طريقة التحضير

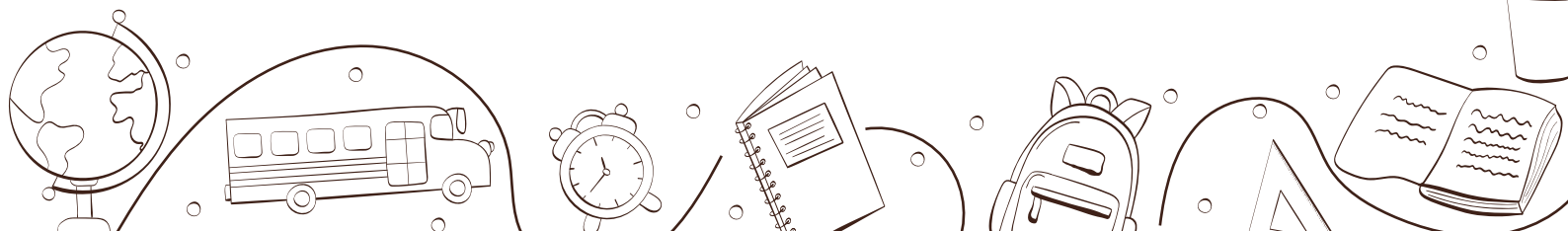
- في وعاء، نخلط المكونات سوياً.
- ندهن صينية بالزيت زيتون.
- نضع الخليط في الصينية.
- نضيف المزيد من جبنة البارميزان المبشورة على الوجه.
- نخبز لمدة 35-40 دقيقة في فرن مسخن مسبقاً على درجة حرارة 180 مئوية على الرف السفلي الثاني.
- نشوي الوجه حتى يصبح ذهبي اللون.
- نتركها ترتاح لمدة 10 دقائق قبل التقديم.
- صحة وهنا!

Ingredients

- 1 cup Modern Mills All-purpose Flour
- 1 teaspoon baking powder
- A small pinch of salt
- 1 cup milk (at room temperature)
- 2 slightly beaten eggs (use room temperature eggs)
- 1/4 cup melted butter or olive oil
- 2 teaspoons dried dill
- 1/2 cup grated Parmesan cheese
- 1/2 cup feta cheese
- 300 grams frozen spinach (thawed, drained, and well-squeezed to remove all water)

Preparation method

- Grease a baking dish with olive oil.
 - Pour the mixture into the dish.
 - Add more grated Parmesan cheese on top.
 - Bake for 35-40 minutes in a preheated oven at 180°C (350°F) on the second lower rack.
 - Broil the top until it becomes golden brown.
 - Let the pie rest for 10 minutes before serving.
- Bon appétit!





كريب الدجاج والسبانخ

المقادير

- 1• كوب و 3/4 دقيق المعجنات من المطاحن الحديثة
- 2• ملعقتان زبدة
- 1• ملعقة صغيرة ملح
- 2• ملعقتان حليب بودرة
- 2• كوبان و 3/1 حليب
- 4• بيضات
- 1• ملعقة نشا
- 1• ملعقة فانيليا

بشاميل:

- 2• صدر دجاج مقطع
- 4• أكواب سبانخ
- ملح وفلفل أسود وجوزة الطيب
- 1• كوب كريمة طبخ

Ingredients

- 1 and 3/4 cups pastry flour
- 2 tablespoons butter
- 1 teaspoon salt
- 2 tablespoons powdered milk
- 2 and 1/3 cups milk
- 4 eggs
- 1 tablespoon cornstarch
- 1 tablespoon vanilla

Béchamel and Filling:

- 2 chicken breasts, cut into pieces
- 4 cups spinach
- Salt, black pepper, and nutmeg
- 1 cup cooking cream

Preparation method

To Prepare the Crepes:

- Mix the crepe ingredients well.
- Cook the crepes on a hot, non-stick pan.

To Prepare the Chicken and Spinach Filling:

- In a hot pan, add a little oil, chicken, and spinach.
- Season with salt, black pepper, and nutmeg.
- Remove the chicken from the heat and add cooking cream.

To Serve:

- Place the crepes on a plate, fill them with the chicken and spinach mixture.
- Pour béchamel sauce on top.

طريقة التحضير

• تحضير الكريب:

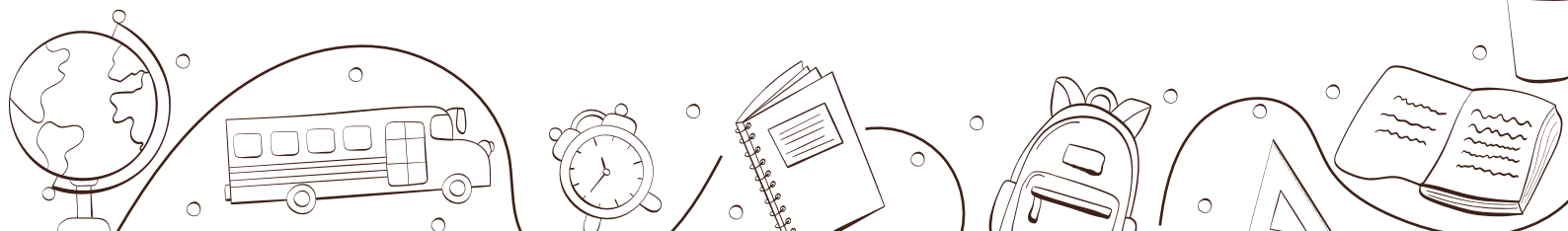
نخلط خليط الكريب ونضعه على مقلاة حارة غير قابلة للالتصاق.

• تحضير الدجاج والفطر:

في مقلاة ساخنة نضع قليلاً من الزيت والدجاج والسبانخ، ونتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب. نرفع الدجاج من على النار ونضيف الكريمة.

التقديم:

في طبق، نضع الكريب مع خليط الدجاج، ثم نضيف فوقه البشاميل صحتنا وهنا!





كيسة التمر

المقادير

- 1 كوب تمر منزوع النواة و مقطع
- 1 كوب دقيق الفاخر من المطاحن الحديثة
- 1 كوب حليب سائل مغلي
- 2 بيض
- ½ كوب زيت
- 1 ملعقة كبيرة بليكنغ باوذر
- ½ ملعقة صغيرة قرفة
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- ¼ ملعقة صغيرة ملح

Ingredients

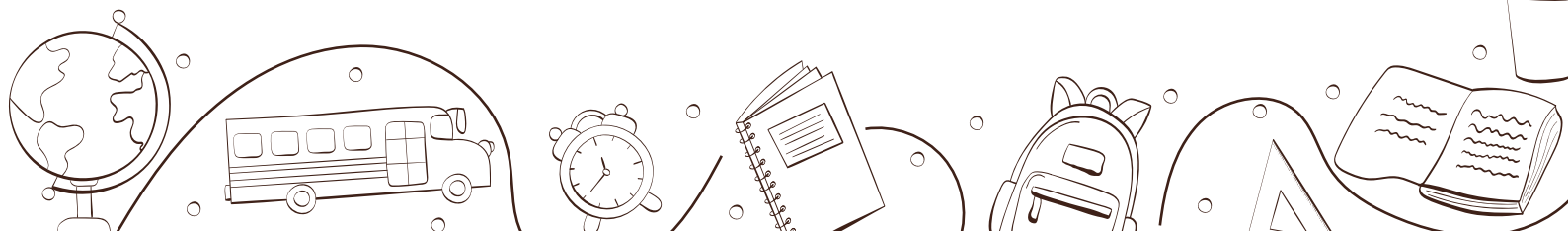
- 1 cup pitted and chopped dates
- 1 cup Modern Mills All-purpose Flour
- 1 cup boiling milk
- 2 eggs
- ½ cup oil
- 1 tablespoon baking powder
- ½ teaspoon cinnamon
- 1 teaspoon vanilla
- ¼ teaspoon salt

طريقة التحضير

- ننقع التمر في الحليب المغلي لحوالي الـ 5 دقائق.
- في وعاء الخلاط الكهربائي نخفق البيض والفانيليا حتى تتجانس المكونات.
- نضيف على مزيج البيض الزيت النباتي وننكه بالملح والقرفة ثم نمزج المكونات جيداً.
- نسكب على خليط البيض مزيج التمر والحليب ثم الدقيق والبايكنغ باوذر.
- نمزج المكونات جيداً حتى تتجانس. نحمي الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- ندهن صينية فرن بالقليل من الطحينة و نسكب مزيج كيك التمر.
- ندخل الصينية إلى الفرن لحوالي الـ 35 دقيقة حتى ينضج المزيج.
- صحة وهنا!

Preparation method

- Soak the dates in the boiling milk for about 5 minutes.
 - In an electric mixer, whisk the eggs and vanilla until well combined.
 - Add the vegetable oil to the egg mixture, then season with salt and cinnamon. Mix the ingredients well.
 - Pour the date and milk mixture into the egg mixture, followed by the flour and baking powder.
 - Mix well until all ingredients are combined. Preheat the oven to 180°C (350°F).
 - Grease a baking pan with a little tahini and pour in the date cake batter.
 - Bake for about 35 minutes until the cake is fully cooked.
- Bon appétit!





مربعات الشوفان و التمر

المقادير

الحشوة:

- 500 غرام من التمر منزوع النواة
- 1 و 2/1 كوب ماء
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق اليانسون

العجينة:

- 1 و 2/1 كوب دقيق البر من المطاحن الحديثة
- 1 و 4/1 كوب من الشوفان الفوري
- 2 ملعقة كبيرة من السكر البني المضغوط
- 1/2 كوب زبدة طرية
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق اليانسون
- 1 ملعقة صغيرة من صودا الخبز

Ingredients

Filling:

- 500 grams pitted dates
- 1 ½ cups water
- 1 teaspoon anise powder

Crust:

- 1 ½ cups Modern Mills Brown Flour
- 1 ¼ cups instant oats
- 2 tablespoons packed brown sugar
- ½ cup soft butter
- 1 teaspoon anise powder
- 1 teaspoon baking soda

طريقة التحضير

طريقة تحضير التمر:

- نضع التمر والماء ومسحوق اليانسون في قدر على نار متوسطة.
- عندما يبدأ الماء في الغليان، نخفف النار واطهي لمدة 10 دقائق بدون تغطية حتى تتكون عجينة.
- نزيل القدر عن النار نتركه ليبرد قليلاً.
- نضيف كوب واحد من الجوز المحمص والمفروم.
- نترك الحشوة جانباً.

طريقة تحضير العجين:

- نخلط جميع المكونات بملعقة أو بيدك حتى تمتزج جيداً.
- نفرّد نصف كمية العجينة في قاع صينية (يفضل أن تكون 25 سم).
- نضيف حشوة التمر على الطبقة السفلية من العجينة.
- نضيف النصف الآخر من العجينة فوق الحشوة.

الخبز:

- نسخن الفرن مسبقاً إلى 180 درجة مئوية.
- نخبزها لمدة 30 دقيقة في منتصف الفرن، ثم حمري الوجه قليلاً.
- نتركها تبرد تماماً قبل تقطيعها وتقديمها!

صحة وهنا!

Filling Preparation:

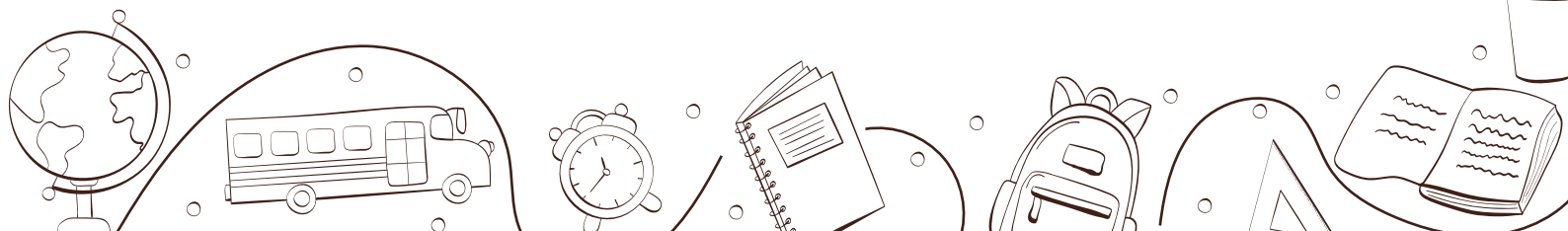
- Place the dates, water, and anise powder in a pot over medium heat.
- Once the water starts to boil, reduce the heat and cook for 10 minutes uncovered until a paste forms.
- Remove the pot from the heat and let it cool slightly.
- Add 1 cup of roasted and chopped walnuts to the date mixture.
- Set the filling aside.

Crust Preparation:

- Mix all the crust ingredients with a spoon or your hands until well combined.
- Press half of the dough mixture into the bottom of a baking dish (preferably 25 cm).
- Spread the date filling over the bottom layer of dough.
- Add the remaining dough mixture on top of the date filling.

Baking:

- Preheat the oven to 180°C (350°F).
 - Bake for 30 minutes in the middle of the oven, then broil the top slightly.
 - Allow it to cool completely before cutting into squares and serving.
- Bon appétit!



بالعافية

