

المطاحن الحديثة
MODERN MILLS

Flour-ishing future



The new school year is here. Let's start it right with easy and kid-friendly meals that are both healthy and delicious





Intro

Starting off the new school year needs full focus. As a parent, your goal is to make sure your child enjoys every bite of their lunchbox. Don't worry, our top chefs created a list of fun, creative recipes that will surely make your child say "Yum! Mom's the best".

Our mission: An empty lunchbox, and a strong, fueled child, ready to take on any challenge!

ellee





Menu

- 1- Broccoli and Cheese Brownies
- 2- Rosemary and Sea Salt Crackers
- 3- Pizza Bites
- 4- Savory Muffins
- 5- Tahini Shortbread
- 6- Bacon and Cheese Scones
- 7- Turkish Bread (Pide)
- 8- Avocado and Blueberry Cupcakes
- 9- Orange and Cardamom Cake
- 10- Healthy Beetroot Crackers
- 11- Cookies
- 12- Fig Cookies
- 13- Smoked Salmon and Spinach Quiche
- 14- Healthy Vegetable and Fruit Muffins
- 15- Sweet Scones
- 16- Vegetable and Cheese Omelette
- 17- Spinach and Feta Pie
- 18- Chicken and Spinach Crepes
- 19- Date Cake
- 20- Oat and Date Squares



Broccoli and Cheese Brownies



المقادير

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

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

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!

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!





Rosemary and Sea Salt Crackers

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

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!

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!





Pizza Bites



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 للنزيرين 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!





Savory Muffins

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.
- صحتنا 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!





Tahini Shortbread

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
- رشة 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 الخليط 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!





Bacon and Cheese Scones

المقادير

- 3 أكواب دقيق المعجنات من المطاحن الحديثة
- 1 ملعقة طعام بيكنج باوور
- 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

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!

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.
- 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.
- تُقدّم السكونز ساخنة مع الزبدة أو أي إضافات مفضلة. صحة وهنا!





Turkish Bread (Pide)

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
• بقودونس

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 وتثوب.
- بعد الثوب، ندهنها بالزبدة ونرش عليها البقدونس. صحة وهنا!





Avocado and Blueberry Cupcakes

المقادير

- 2 كوب من دقيق الفاخر من المطاحن الحديثة
- 1 ملعقة صغيرة من بيكنج باوذر
- ½ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة قرفة
- 1 حبة أفوكادو ناضجة كبيرة، مقطعة إلى نصفين
- ½ كوب من صوص التفاح غير المحلى
- ½ كوب من شراب القيقب أو العسل
- ½ كوب من الزبادي اليوناني (غير العادي)
- 2 ملعقة صغيرتين فانيليا
- 1 كوب واحد من التوت التزررق الطازج، أو التوت التزررق البري المجمد (غير المذاب)، بالإضافة إلى كمية إضافية للتزيين العلوي

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!

طريقة التحضير

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





Orange and Cardamom Cake



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 باوور
- 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 بالتحريك 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!





Healthy Beetroot Crackers

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 طريًا، 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 تدريجيًا حتى نحصل على عجينة متماسكة.
- نفرم 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!





Cookies

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!





Fig Cookies



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

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

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 لفة 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.
- صحة وهنا!

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!





Smoked Salmon and Spinach Quiche

المقادير

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!

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

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 بصلّة 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!





Healthy Vegetable and Fruit Muffins



المقادير

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!

المكونات الجافة:

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

المكونات السائلة:

- 1/2 كوب زيت نباتي
- 1/4 كوب صوص التفاح غير محلى
- 1/2 كوب شراب القيقب
- 3 بيضات كبيرة بدرجة حرارة الغرفة
- بشر برتقالة واحدة
- 1/4 كوب عصير برتقال
- 1 ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا
- 1/2 كوب جزر مبشور (حوالي جزرتين)
- 1 كوب تفاح أخضر مبشور (حوالي تفاحة واحدة)
- 1/2 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.
- صحة وهنا!





Sweet Scones



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
- 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.
- نفرّد العجينة ونقطعها باستخدام قطعة دائرية.
- نخبز على درجة حرارة 205-215 مئوية لمدة 15-20 دقيقة حتى تنضج.
- نُقدّم 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!





Vegetable and Cheese Omelette



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 والجبنه حسب الرغبة:

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

طريقة التحضير

نخفق البيض والحليب والبهارات جيدا.
نضيف الدقيق والبيكنج بودر و نخفق جيدا.
نضيف الخضار والجبنه ونحرك جيدا.
ندهن الصينية بالزيت ونصب الخليط وفوقها جبنة الموزاريلا.
وبالفرن 180 درجة 30 دقيقة من تحت.
صحة وهنا!

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!





Spinach and Feta Pie

المقادير

- 1 كوب دقيق فاخر من المطاحن الحديثة
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج باوذر
- رشة 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، ومعمورة جيداً لإزالة كل الماء)

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)

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!

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!





Chicken and Spinach Crepes

المقادير

- 1 كوب و 3/4 دقيق المعجنات من المطاحن الحديثة
- 2 ملعقة زبدة
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة حليب بودرة
- 2 كوبان و 1/3 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 صحة وهنا!





Date Cake

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!





Oat and Date Squares

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

Preparation method

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!

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!



~~~~~ **Bon appétit!** ~~~~~

