

طريقة عمل خبز الشوفان للرجيم

الشوفان مشهور في المطابخ العالمية بأنه يستخدم بكثرة للوجبات الخاصة بالرجيم، وذلك لأنه منخفض السعرات الحرارية، لا يحتوي على الكوليسترول أو الغلوتين، كما أنه يعمل على تنظيم الشهية وذلك لأنه غني بالألياف التي توحى بالشبع. يمكن استخدام الشوفان المطحون بديلاً عن الدقيق في العديد من الوجبات، كما أنه يستخدم بعدة طرق أخرى، حيث يمكن منه تحضير خبز الشوفان، أو حساء الشوفان، أو مشروب الشوفان أو حتى السلطات المتنوعة.

مقادير خبز الشوفان

1/2 كوب شوفان

1 كوب دقيق

1 كوب ماء

رشة ملح

طريقة عمل خبز الشوفان الصحي

في الخلاط، أضيفي الشوفان واطحنيه حتى يصبح ناعماً.

في وعاء، ضعي الشوفان المطحون ثم أضيفي له الدقيق، الملح والماء.

اخلطي المزيج واعجنه حتى تحصلين على قوام العجين المناسب.

شكلي من العجين على هيئة كرات.

افردي كل كرة على سطح مرشوش بالدقيق، افردوها جيداً بالشوبك حتى تصبح رفيعة السمك.

كرري الخطوات مع باقي الكمية.

في مقلاة ساخنة على النار، سخني كل رغيف لديك على الجانبين ثم ارفعيه عن النار وقدميه مع الطعام المفضل لديك.

خبز الشوفان بدون دقيق

مقادير خبز الشوفان بدون دقيق

500 غرام شوفان مطحون

1 ملعقة كبيرة خميرة

1/2 كوب حليب

1 كوب ماء دافئ

1 ملعقة صغيرة ملح

How to make oat bread for diet:

Oats are famous in the global kitchens as being widely used for dieting, because it is low in calories, does not contain cholesterol or gluten, and it works to regulate appetite because it is rich in fibres. Ground oatmeal can be used as a substitute for flour in many meals, and it is also used in several ways, from which it is possible to prepare oat bread, oatmeal soup, oatmeal or even a variety of salads.

Ingredient:

½ cup oats
1 cup of flour
1 cup of water
little salt

How to make healthy oat bread:

Use the blender, add oatmeal and crush it until smooth.

then put it a bowl, put ground oatmeal and add flour, salt and water to it.

Mix and knead the mixture until you get the appropriate dough texture.

Form the dough into balls.

Spread each ball on a floured surface, then spread it well with a rolling pin until thin.

Repeat steps for the rest of the quantity.

In a hot skillet over a fire, heat your loaf on both sides, then remove from the heat and serve with your favourite food.

Oat bread without flour**Amount of oat bread without flour**

500 g ground oats

1 tablespoon yeast

½ cup of milk

1 cup warm water

1teaspoon salt

طريقة عمل خبز الشوفان بدون دقيق

ذوبي الخميرة في كوب من الماء الدافئ والسكر، قلبي المزيج جيداً واتركيه جانباً.
انخلي الشوفان المطحون عدة مرات، ثم أضيفي الخميرة للشوفان المطحون في وعاء، اعجنني المزيج جيداً، حتى تصلين إلى قوام ناعم للعجين.
اتركي العجين جانباً ليتخمر في مكان دافئ، حتى يتضاعف حجمه، لمدة ساعة.
شكلي من العجين على هيئة كرات.

افردي كل كرة جيداً بالشوبك على سطح مستوي حتى تصبح رفيعة السمك.
كرري الخطوات مع باقي الكمية.
وزعي عجين الخبز في صينية فرن وأدخليها الفرن المسخن إلى 180 درجة مئوية، حتى ينضج.

فوائد الشوفان

الشوفان يتميز بتوافر العديد من العناصر الغذائية الهامة به، فهو غني بالألياف الغذائية، ومضادات الأكسدة، الفيتامينات والمعادن. هو أيضاً قليل السعرات الحرارية، وخالي تماماً من الغلوتين والكوليسترول.

لهذا تتعدد فوائده على الجسم مثل:

حماية البشرة والحفاظ عليها

علاج الإمساك

الوقاية من السرطان

تقوية الجهاز المناعي

علاج ضغط الدم المرتفع

الوقاية من مرض السكري

تنحيف الجسم والتخلص من الوزن الزائد

تقوية القلب والشرايين.

Oat bread without flour

Amount of oat bread without flour

- 500 g ground oats
- 1 tablespoon yeast
- ½ cup of milk
- 1 cup warm water
- 1 teaspoon salt

How to make oat bread without flour

Dissolve the yeast in a cup of warm water and sugar. Stir the mixture well and set it aside. Sift the ground oats several times, then add the yeast to the oatmeal in a bowl, knead the mixture well, until you reach a fine texture of the dough. Leave the dough aside to ferment in a warm place, until it has doubled in size, for an hour. Form the dough into balls. Spread each ball well with a netting on a flat surface until it is thin. Repeat steps for the rest of the quantity. Spread the baking dough in an oven tray and insert the heated oven to 180 ° C, until cooked.

Benefits of oats

Oats are characterized by the availability of many important nutrients in it, as it is rich in dietary fibre, antioxidants, vitamins and minerals. It is also low in calories, and is completely gluten and cholesterol free.

Therefore, it has multiple benefits for the body, such as:

- Protect and preserve the skin
- constipation treatment
- Cancer prevention
- Strengthening the immune system
- High blood pressure treatment
- Prevention of diabetes
- Slimming the body and getting rid of extra weight
- Strengthening the heart and arteries.