

اليوم السابع

"العربية": إصابة 5 شرطيات إسرائيليات فى عملية الد |



تفريقتين...
تفريقتين...
تفريقتين...

إحدى مشروعات
تفريقتين...
تفريقتين...

من داخل مصر
16313
من خارج مصر
20216313
إدفع 25%
وقسط على 60 شهر

الرئيسية < المرأة

لرجيم صحى طريقة إعداد "توست بيتى" تقدمه الشيف سلوى الغرباوى

الجمعة، 06 مارس 2015 - 05:12 ص



توست بيتى صحى



iFOREX
33,000
ريال سعودي في 4 أيام!
تعلم كيف
في 3 خطوات بسيطة

Follow Youm7	Like Youm7
+1 +Youm7	Follow youm7newspaper
Follow Youm7newspaper	Subscribe mubasheryoum7
Print طباعة	Send to friend إرسال لصديق

الأكثر قراءة

الأهلى يحيل 12 موظفا للتحقيق بتهمة "تمزيق" عضوية "زاهر"

شاعر الشعب يكسر حالة الحزن على المرض بالاحتفال بعيد زواجه ومستشفاه يتحول لملتقى للأحبة.. الخال عيد الرحمن الأبئودى لـ اليوم السابع: روى أقوى من المرض ولو كنت أعرف أن العناية كده بمصر مكنتش روحت فرنسا

اتحاد الكرة يشكل لجنة لجرد الملابس بعد انتشار قميص "الفراشة" بالبدرشين

"الداخلية": الوزير الجديد لا يمتلك أى حسابات على مواقع التواصل الاجتماعى

توافق مصرى إثيوبى سودانى حول مبادئ تقاسم مياه النيل.. الاتفاقى شمل بحث إنشاء سد النهضة.. ورفع وثيقة التوافق إلى رؤساء الدول الثلاث لدراستها والموافقة عليها.. والإعلان عن مكتب استشارى لدراسات السد 9 مارس

"العربية": إصابة 5 شرطيات إسرائيليات فى عملية الدهس بالقدس

وزير الاستثمار يفتتح توسعات ميناء هاوس بتكلفة 60

حمل تطبيق آخر الأخبار من اليوم السابع

كتبت رانيا سعد الدين

الرجيم الصحى يعتمد فى المقام الأول على تناول مكونات الأطعمة من العناصر الغذائية الطبيعية البعيدة عن المواد الحافظة. وتقدم الشيف "سلوى الغرباوى" طريقة إعداد "التوست البيتى" بخطوات بسيطة.

مقادير توست الرجيم الصحى:

2.5 كوب دقيق أبيض

كوب دقيق أسمر

1/2 كوب شوفان مطحون

عنبية زيادى

ملعقة كبيرة خميرة

ملعقة كبيرة سكر

ملعقة صغيرة ملح

ملعقة صغيرة بيكنج بودر

3 ملاعق كبيرة لبن بودرة

2 ملعقة كبيرة زيت زيتون


3 ملاعق كبيرة زبدة سائلة

كوب ماء دافى

رشة محسن خبز

بطاقة
مصر الآن
للمعالم
الأسلاف

طبقاً لأد
الشريد
من خلا
فر ٣٤
للمعاملا
الإسلام



بساتين مصر
BSA
تعمل معالج
8888
bsa.com



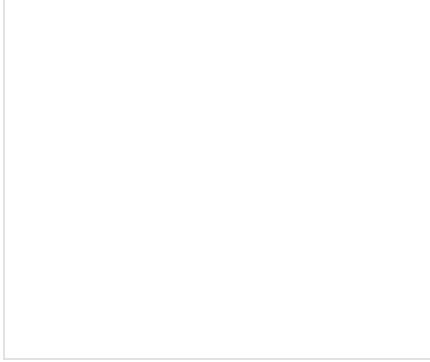
مرآة
كتابة
م
BA
بندر
BM
Phone
www.bm

مليون جنيه

جاريدو لـ"اليوم السابع": "العدل" أساس اللعب في الأهل

وكالة تركية: مقتل زعيم طاجيكي معارض بالرصاص في اسطنبول

قناة حوثية: الإفراج عن قيادي داعشي بالعراق مقابل الإفراج عن دبلوماسي إيراني



الأكثر تعليقا

"الإخوان" تسعى لتكوين مليشيات مسلحة بالقرب من الحدود الجنوبية.. مصدر أمنى: تأهيل أعداد كبيرة من المرتزقة وشباب الجماعة في معسكرات بوادي حلفا السودانية والتنسيق مع إخوان الصعيد لاختراق البلاد

انفجار خطى غاز بآكتوبر يشير فزع المواطنين.. خبراء المفرقات يمشطون محيط المنطقة.. والتحريرات الأولية: مجهولون زرعا قنبلتين وفجروهما باتصال هاتفى.. والمعمل الجنائى يجمع الأدلة لتحديد نوعية المتفجرات

عضو "القومى لحقوق الإنسان": سنتخذ إجراءات تجاه تعطيلات زيارتنا للسجون

شهود عيان: سماع دوى انفجار هائل فى الحى الحادى عشر بمدينة 6 أكتوبر

انفجار ماسورة غاز بـ"أكتوبر" وانتقال رجال الحماية المدنية لموقع الحادث

خروج طائرة عن مسارها فى مطار لاجارديا فى نيويورك

مدير "فيورنتينا": محمد صلاح باقى فى "الفيولا" الموسم المقبل

بالفيديو.. الإرهاب يواصل مؤامراته الدينية ضد المصريين.. انفجار عبوة بمحيط ترام المطرية.. وتهشم نوافذ عقارات وسيارات فى انفجار كابينة كهرباء بجوار حى البساتين.. وانفجاران بـ"إنشاص الرمل" فى الشرقية

"تموين القليوبية" تستعين بشرطة النجدة لتوزيع أسطوانات الغاز

الفاشية المجتمعية

طريقة تحضير التوست البيتى لرجيم صحى:

توضع كل المواد الجافة فى العجانة وتخلط، ثم نضيف الزيت والزبدة ثم تضاف الزبادى ويعجن جيدا، ثم نضع الماء الدافئ ببطء مع الاستمرار فى العجن حتى نحصل على عجينة متماسكة وطرية، تترك العجينة فى مكان دافئ حوالى ساعتين حتى تختمر ويتضاعف حجمها.

ثم نفرّد على سطح مرشوش بالدقيق وتلف على شكل أسطوانة، توضع داخل قالب كيك مدهون بالزيت والدقيق وتترك لتختمر مرة أخرى لمدة ساعة، تدهن وجه العجين ببيضة مخفوقة وترش بالشوفان أو الجبن المبشور حسب الرغبة.

تخبز فى فرن متوسط الحرارة حوالى 30 دقيقة حتى تتضج ويحمر الوجه، تخرج من الفرن على شبك وتغطى بغطاة قطنية حوالى 10 دقائق وتقطع باردة.

موضوعات متعلّقة:

طريقة عمل الجمبرى المشوى فى الفرن لرجيم صحى

رجيم صحى فى 4 ساعات لإنقاص وزنك فى 30 يوما

دايت رجم صحى أكلات سريعة أكلات رجم

أرسل يوم7 او youm7 إلى

1666 | 95000 | 9999

سعر الخدمة: ٥٠ قرش كل يومين | سعر الخدمة: ٢٠ قرش كل يوم | سعر الخدمة: ٢٠ قرش كل يوم

خدمة الرسائل القصيرة من

theWaterloft.com

Get New & Classic Premium Water Brands Delivered to Your Door

لا تفوتك هذه الأخبار

وزير الإسكان: انتهاء مشروعات الطرق نوفمبر المقبل.. وتنفيذ 10% شهريا



"الداخلية": الوزير الجديد لا يمتلك أى حسابات على مواقع التواصل الاجتماعى

