

بطاقة
مصر الآن
للمعالم
الأسكندرية

طبقاً لأد
الشريد
من خلا
فر ٣٤
للمعالم
الإسكندرية



بنك مصر
BANK OF MISP
تعمل معالج

8888
www.bmisr.com



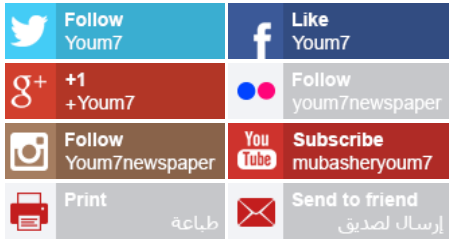
بالصور.. استقبال وفود المؤتمر اللق |



الرئيسية < المرأة

طريقة عمل مافن التوت لرجيم صحي

الجمعة، 13 مارس 2015 - 02:08 م



طريقة عمل مافن التوت الصحي



كتبت رانيا سعد الدين

دائماً تمتع متبعات الحميات الغذائية والرجيم الصحي من تناول الحلويات لاحتوائها على سرعات حرارية عالية، وتقدم الشيف "سلوى الغرابوي" طريقة عمر "مافن التوت" بسرعات حرارية قليلة وكمية بسيطة من الدهون لكل قطعة.

المكونات:

- 1 و 3/4 كوب دقيق
- 3 ملاعق كبيرة سكر
- 3 ملاعق كبيرة سكر دايت
- 2 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة بهارات
- 1/4 كوب زيت نباتي
- كوب "توت" طازج أو مجمد
- 3/4 كوب حليب خالي الدسم
- بيضة مخفوقة
- ملعقة صغيرة فانيليا
- ملعقة صغيرة بشر ليمون
- ملعقة صغيرة بشر برتقال

الأكثر قراءة

خطأ جون كيري الكارثي في كلمته: لا بد أن نسعى جميعاً لأجل مستقبل إسرائيل

ضبط عاطل بالمنوفية ينشر مقاطع جنسية لتخليقه على فيس بوك لابتزاز الشباب

السياسي يستقبل محمد بن راشد ال مكتوم في مطار شرم الشيخ

بالفيديو... السيسي يستقبل الرئيس السوداني عمر البشير في مطار شرم الشيخ

بالفيديو... جون كيري: المساعدات الأمريكية لمصر تهدف لإرساء الاستقرار بالمنطقة

قادة العالم يتوافدون على المؤتمر الاقتصادي بـ شرم الشيخ.. السيسي يستقبل رؤساء الدول ولقاء مرتقب مع محمد بن راشد.. محلب يستقبل نظيره الإثيوبي ورئيس وزراء لبنان.. وانتظار وصول ولي العهد السعودي وأمير الكويت

فايزة أبو النجا ترحب بـ"عمر الفطيم" لدى وصولها شرم الشيخ

منصور عامر: اهتمام كبير من دول العالم للمشاركة

طريقة التحضير:

- يخلط الدقيق مع نوعي السكر والملح والبهارات والبيكنج بودر في وعاء كبير.

- تضاف قطع البلوبيري وتقلب مع الخليط.

- يخلط الحليب مع البيضة والفانيليا وبشر البرتقال والليمون والزيت في وعاء آخر ويقلب جيدا.

- يضاف الخليط السابق إلى المكونات الجافة وتقلب معا جيدا.

- تدهن قوالب المافن برشة خفيفة من الزيت ويصب فيها الخليط حتى 2/3 مقدار القالب.

- يخبز المافن في درجة حرارة 400 درجة من 20-25 دقيقة.

- تخرج قطع المافن من القوالب بمجرد نضوجها، وتترك على قاعدة شبك حتى تبرد تماما.

موضوعات متعلقة:

- لرجيم صحي طريقة عمل "كوكيز الشوفان"

- لرجيم صحي طريقة عمل "كوكيز الشوفان"

سلوى الغرابوي اكلات صحية اكلات دايت

بمؤتمر مصر الاقتصادي

الرئيس السيسي يستقبل ولي العهد السعودي لدى وصوله مطار شرم الشيخ

قصة أهم حدث اقتصادي في تاريخ مصر الحديث.. بدأ بدعوة من العاهل السعودي الراحل لعقد مؤتمر للمانحين.. و"السيسي" طالب بتحويله إلى "دافوس" اقتصادي مصري.. والحكومة تستعد بحزمة تحفيزات للمستثمرين

وظائف في الكويت

وظائف جديدة في جميع القطاعات. تقدم الآن!

○ ○

الأكثر تعليقا

خطأ جون كيري الكارثي في كلمته: لا بد أن نسعى جميعا لأجل مستقبل إسرائيل

ضاحي خلفان: الإخوان صنعوا فتنة بالعالم العربي.. لا بارك الله فيهم

الرئيس السيسي يفتتح اليوم فعاليات المؤتمر الاقتصادي بشرم الشيخ

بالصور والفيديو.. كبرى ينضم إلى مائدة وزراء الحكومة بحفل إفطار المؤتمر الاقتصادي

السيسي يلتقي محمد بن راشد آل مكتوم قبل انطلاق مؤتمر شرم الشيخ اليوم

كمال حبيب: الإخوان يهاجمون المؤتمر الاقتصادي لأن نجاحه يؤكد شرعية النظام

شعبة المستوردين: عودة كثير من البضائع إلى بلادها بسبب عدم توافر الدولار

بالصور..جون كيري ينظم حفل إفطار لكبار الشخصيات على هامش المؤتمر الاقتصادي

ضبط عاطل بالمنوفية ينشر مقاطع جنسية لطلبته على فيس بوك لابتزاز الشباب

وزير الري: تخصيص 132 مليون جنيه لحماية المجارى المائية وتطهيرها

the Water loft.com



أرسل يوس7 او ٧ يوس إلى

1666 | 95000 | 9999

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

خدمة الرسائل القصيرة من اليوم السابع



لا تفوتك هذه الأخبار

خطأ جون كيري الكارثي في كلمته: لا بد أن نسعى جميعا لأجل مستقبل إسرائيل



السيسي يستقبل محمد بن راشد آل مكتوم في مطار شرم الشيخ



وزير الدولة الإماراتي لـ "ول ستريت جورنال": حان الوقت ليظهر شركاء مصر الدوليون التزامهم الحقيقي بدورها. سلطان الجابر يؤكد: نؤمن بأهمية قوة القاهرة واستقرارها.. والحكومة تقوم بإصلاحات هيكلية صعبة



قادة العالم يتوافقون على المؤتمر الاقتصادي بشرم الشيخ.. السيسي يستقبل رؤساء الدول ولقاء مرتقب مع محمد بن راشد.. محلب يستقبل نظيره الإثيوبي ورئيس وزراء لبنان.. وانتظار وصول ولي العهد السعودي وأمير الكويت

