



# ما هو دبس التفاح؟

دبس التفاح هو دبس هلو، طبيعي ١٠٠% دون سكر مضاف أو أية مواد مضافة.  
قريب من خواصقات و فوائد العسل.  
يمكن استعماله بدلا من السكر:  
- بالشاي  
- تحضير الحلويات (صفوف، كعك...)  
- سلطة

## فوائد دبس التفاح

في فصل الشتاء يوصي الخبراء بتناول دبس التفاح كونه يعطي شعورا بالدفء ويزيد مناعة الجسم وذلك مباشرة أو عبر استخدامه في تحلية المشروبات الساخنة وأغذية الأطفال.

يتميز دبس التفاح كونه منتجا طبيعيا بالكامل وغنيا بالكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والحديد والنحاس والزنك والمغنيزيوم وبعض الفيتامينات.

يتميز بسهولة الهضم ويساهم في تنشيط الدورة الدموية وإزالة اليرقان عند الأطفال وتنشيط الكبد ودعم الرضى الهصابين بفقر الدم وارتفاع الحموضة المعدية.

ينصح الخبراء إلى التوجه نحو البدائل الغذائية الطبيعية الغنية بالفيتامينات والسكريات والأملاح المعدنية لدورها في حماية الجهاز الهضمي بالدرجة الأولى وزيادة مناعة الجسم وتزويده بالعناصر اللازمة له.

كما أن دبس التفاح المعروف بعسل الأسود يتمتع بطعم لذيذ... جيدا لأنه طبيعي وله فوائد تقارب فوائد العسل وبسعر مقبول.

According to organic healthcare site Organic Facts

## Potential benefits:

**Bone health:** apple molasses is a good source of iron, selenium, & copper, all of which help maintain healthy bones.

**Heart health:** apple molasses is a decent source of potassium, which promotes healthy blood pressure & helps maintain heart health, blood sugar & antioxidants.

**Apple molasses balances electrolyte,** which can help relieve acne and other skin issues by encouraging new cell growth. ...  
Rich in potassium, copper, calcium, & magnesium, molasses also contains anti-inflammatory properties and antioxidants that promote smooth, toned skin.

# طريق الإستعمال

## طريقة التحضير:

- على راحة التحضير، يهزج الطحين مع الفرخة ثم يضاف الحليب البودرة والخميرة والبايكنغ باودر
- تفتح فجوة في الوسط
- يضاف الزيت وتفرك المكونات جيدا
- يضاف الدبس ودعك العجينة
- يضاف إليها الماء الفاتر لتصبح رطوبة قليلا
- يدخن قعر صينية وجوانبها بالطحينة ويسكب الزيج فيها
- تهز الصينية ليها سطحها فيزيح على شكل ديناري
- يزين كل شكل نجبة لوز أو فول مقشرة
- تترك لترتاح لمدة نصف ساعة ثم توضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٥ دقيقة لتنضج.
- تنزع من الفرن وتترك لتبرد.
- تقطع حسب التزييح.
- تسكب في طبق وتقدم.
- يمكن إضافة ملعقة أكل عقدة صفراء أو كركم .
- يمكن إضافة القليل من بودرة اليانسون أو من ماء اليانسون انسون.

## صفوف بالدبس

- القادير (تكفي ١١ قطعة تقريبا)
- ١٥٠ غ طحين فرخة أو ١,٥ كوب
- ١٥٠ غ طحين أو ١,٥ كوب
- ٢٠٠ غ دبس أو كوب
- ٧٥ غ زيت أو ٣/١ كوب هليب
- بودرة أو ملعقتا أكل
- ٥ غ بايكنغ باودر
- أو ملعقة صغيرة
- ٢٠٠ غ ماء فاتر أو كوب
- ١٥ غ طحينة أو ملعقة أكل
- ٢٠ غ لوز أو فول سوداني نيء
- أو ١,٥ ملعقة أكل
- ٥ غ خميرة أو ملعقة صغيرة

## طريقة التحضير:

- يهزج الطحين العادي مع طحين الفرخة والحلب والخميرة والدبس، وتفتح فجوة في الوسط .
- يضاف الزيت وتفرك المكونات ثم يضاف ماء اليانسون الفاتر والماء وتعجن.
- ترك العجينة لترتاح لمدة ١٥ دقيقة .
- يؤخذ قسم من العجينة ولحادل بين كفي اليدين على شكل عصا رقيقة.
- تقطع جانبا ثم تبرم على منخل أو مبرشة هافض.
- تقلى في الزيت على نار متوسطة ، ثم تنقل إلى مصفاة، أو مشوية بالفرن على حرارة ١٨٠ درجة (في حال الشوي يفضل أن تكون العجينة أسهك من العادي لتجنب التعظيم).
- توضع على طبق وتقدم باردة.
- نصيكة إم ديب يمكن إضافة ملعقة ونصف من الحليب البودرة إلى عجينة الحلويات.

## مكرون بدبس:

- طحين ٣٠٠ غ
- طحينة فرخة ٢٠٠ غ
- دبس ٧٥ غ
- مياه كوب
- خميرة ملعقة صغيرة أو ٥ غ
- يانسون ملعقة صغيرة أو ٥ غ
- حلب ملعقة صغيرة أو ٥ غ

## Kale salad:

Kale, Quinoa, Avocado & Tomato cerise.  
Sauce( lemon oil) & apple molasses

## سلطة روكا:

روكا، فليفلة هيرا (small cubes)، رمان، أفوكا، بازنجان مشوي على وجهها.  
صلصة: هافض، زيت ودبس التفاح.

## دبس بالطحينة