



أواح رقائق البطاطا الحلوة بالشوكولاته

عدد الحصص 18 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي ساعة و5 دقائق

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 350 درجة. رش صينية الخبز المسطحة ببخاخ مانع للالتصاق.
3. في بولة مزج كبيرة، اخلط البطاطا الحلوة المهروسة والسكر. قلب الخليط حتى يصبح متجانساً.
4. يُضاف عصير التفاح والزبادي والبيض ويُمزج الخليط جيداً.
5. في بولة متوسطة الحجم، يُخلط الدقيق والشوفان وبيكرونات الصوديوم والتوابل.
6. أضف المكونات الجافة إلى خليط البطاطا الحلوة وقلب الخليط حتى يمتزج بالكامل.
7. تُضاف رقائق الشوكولاته مع التحريك حتى تمتزج مع الخليط.
8. يُسكب الخليط في صينية الخبز ويُوزع بالتساوي.
9. يُخبز لمدة 25-30 دقيقة أو حتى يتحمر قليلاً.
10. أخرجه من الفرن واتركه يبرد في الوعاء لمدة ساعة. قطّعه إلى 18 لوحًا.

الأدوات:

بولة كبيرة
بولة متوسطة الحجم
صينية خبز مقاس 13x9 بوصة

أدوات الطهي:

ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة
سكين

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
حبتان من البطاطا الحلوة متوسطة الحجم، مقشرتان ومطهيتان ومهروستان ومبردتان (حوالي كوبين)
ربع كوب سكر
ربع كوب من عصير التفاح غير المحلى
ربع كوب زبادي عادي قليل الدسم
بيضة كبيرة مخفوقة
ثلاثة أرباع كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
ثلاثة أرباع كوب من دقيق القمح الكامل
كوب وربع من دقيق الشوفان سريع الطهي
ملعقة صغيرة من بيكرونات الصوديوم
ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
نصف ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة (اختياري)
كوب من رقائق الشوكولاته شبه الحلوة

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 130
إجمالي الدهون 4 جم
الصوديوم 105 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 23 جم
البروتين 3 جرام