



# ألواح رقائق البطاطا الحلوة بالشوكولاته

عدد الحصص 18 | مدة التحضير 20 دقيقة |  
الوقت الإجمالي ساعة و45 دقيقة

## الأدوات:

فرن  
بولة كبيرة  
بولة متوسطة الحجم  
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة  
وعاء مقاس 9 x 13 بوصة  
ورق برشمان أو رقائق ألومنيوم (اختياري)

## أدوات الطهي:

ملعقة خلط  
سكين

## المكونات

حبتان من البطاطا الحلوة متوسطة الحجم، مقشرتان ومطهيتان ومهروستان ومبردتان  
(حوالي كوبين)  
ربع كوب سكر  
ربع كوب من عصير التفاح غير المحلى  
ربع كوب من الزبادي العادي قليل الدسم أو خالي 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 بيكربونات الصوديوم  
ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة  
نصف ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة (اختياري)  
كوب من رقائق الشوكولاته شبه المحلاة  
بخاخ للطبخ مانع للالتصاق

## التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 350 درجة ورشّ وعاء خبز مقاس 13 × 9 × 2 بوصة ببخاخ للطبخ مانع للالتصاق أو رشّ وعاء الخبز بقليل من رذاذ غير لاصق، بطّن الوعاء برقائق الألومنيوم أو ورق البرشمان ورش بخاخ للطبخ مانع للالتصاق على الأعلى.
3. في بولة مزج كبيرة، اخلط البطاطا الحلوة المهروسة والسكر وقلّب الخليط حتى يصبح متجانساً.
4. يُضاف عصير التفاح والزبادي والبيض ويُمزج الخليط جيداً.
5. في بولة متوسطة الحجم، يُخلط الدقيق والشوفان وبيكربونات الصوديوم والتوابل.
6. أضف المكونات الجافة إلى خليط البطاطا الحلوة وقلّب الخليط حتى يمتزج بالكامل.
7. تُضاف رقائق الشوكولاته مع التحريك حتى تمتزج مع الخليط.
8. يُسكب الخليط في الوعاء ويُوزّع 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.

### معلومات تغذوية:

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