



## كعكة الجزر البسيطة

عدد الحصص 12 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي 50 دقيقة

### التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 350 درجة وجهّز وعاء خبز مقاس 13x9 بوصة برشه ببخاخ مانع للالتصاق.
3. تُقلّب خلطة الكيك والبيض وشراب التفاح والزيت في بولة كبيرة ويخلط المزيج جيداً مع كشط جوانب البولة حتى لا تبقى كتل من المكونات الجافة. قَلِّب مع الخليط الجزر والجوز (في حالة استخدامه)، حتى يمتزجا تماماً مع الخليط. يُسكب الخليط في وعاء الخبز.
4. يُخبز لمدة 23-30 دقيقة أو حتى يخرج عود الأسنان نظيفاً حين غرسه. غطي الجزء العلوي من الكعكة برقائق الألومنيوم لمنع تحمّرها بشكلٍ مفرط إذا لزم الأمر.
5. اترك الكعكة تبرد تماماً ضمن الوعاء. بمجرد أن تبرد الكعكة، غطّها بالجبنة الكريمية (في حالة استخدامها).

الأدوات: قالب خبز مقاس 13x9 بوصة، بولة كبيرة،

رقائق ألومنيوم

أدوات الطهي: ملعقة مسطحة للتحريك، عود أسنان، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

### المكونات

بخاخ مانع للالتصاق

علبة خلطة الكيك بالتوابل

3 بيضات كبيرة؛ بدرجة حرارة الغرفة

ربع كوب من شراب التفاح

ربع كوب من الزيت النباتي أو زيت الكانولا

ثلاثة أكواب من الجزر المبشور

نصف كوب من الجوز المقطّع (اختياري)

4 ملاعق كبيرة من الجبنة الكريمية قليلة الدسم (اختياري)

### معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 200

إجمالي الدهون 11 جم

الصوديوم 220 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 20 جم

البروتين 3 جرام