



## بيتزا الفاكهة

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي 32 دقيقة

### الأدوات:

بولة متوسطة الحجم  
بولة صغيرة  
صينية خبز مسطحة  
رقائق ألومنيوم  
غلاف بلاستيكي  
مناشف ورقية أو قطعة قماش مطبخ نظيفة

### أدوات الطهي:

مضرب خفق أو شوكة  
ملعقة خلط  
سكين  
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

## المكونات

### لتحضير القشرة

بياض بيضة كبيرة  
ربع كوب من الزيت النباتي أو زيت الكانولا  
ربع كوب من السكر البني  
ثلث كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات  
ربع ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة  
ربع ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم  
كوب من الشوفان سريع الطهي

### لتحضير طبقة التزيين

ربع كوب من جبنة الكريمة قليلة الدسم، تُذاب إلى درجة حرارة الغرفة  
نصف كوب من زبادي الفانيليا قليل الدسم  
كوب من الفاكهة (الفراولة، توت العليق، الكيوي، إلخ)

## التعليمات

### لتحضير القشرة

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والفاكهة.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 375 درجة.
3. في بولة مزج صغيرة، استخدم مضرب خفق أو شوكة لXFق بياض البيض حتى يصبح رغويًا (حوالي دقيقة إلى دقيقتين). أضف الزيت والسكر استمر في خفق الخليط حتى يصبح متجانسًا.
4. في بولة مزج متوسطة، قلب الدقيق والقرفة وبيكرونات الصوديوم. يُقلب الشوفان سريع الطهي.
5. أضف خليط السكر إلى خليط الشوفان في بولة متوسطة الحجم.
6. بطن صينية خبز مسطحة برقائق الألومنيوم ورشها برذاذ غير لاصق. باستخدام يديك، وزع العجينة في شكل دائري بقطر 9 بوصات.
7. يُخبز لمدة 12 دقيقة تقريبًا أو حتى تبدأ القشرة بالانتفاخ. أخرجها من الفرن واتركها تبرد لمدة 20 دقيقة.

### لتحضير طبقة التزيين

1. بينما تُخبز القشرة، قلب جبنة الكريمة والزبادي معًا في بولة صغيرة حتى تصبح ناعمة القوام. غطها بغلاف بلاستيكي وضعها في الثلاجة.
2. جفف الفاكهة المنظفة وقطعها إلى قطع صغيرة مناسبة للأكل.
3. انقل القشرة إلى طبق التقديم. وزع خليط جبنة الكريمة على القشرة. رتب الفاكهة على الطبقة العلوية.
4. قطعها إلى 8 شرائح وقدمها أو ضعها في الثلاجة لمدة تصل إلى ساعتين (مغطاة وغير مقطعة).

### معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية	180	إجمالي الدهون	8 جم	الصوديوم	110 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات	24 جم	البروتين	5 جم		