



بيتزا الفاكهة

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

التعليمات

الأدوات:

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

أدوات الطهي:

- مضرب خفق أو شوكة
- ملعقة خلط
- سكين
- أكواب مدرجة وملعق للمعايرة

المكونات

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 لخفق بياض البيض حتى يصبح رغويًا (حوالي 1-2 دقيقة). 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 البولة المتوسطة الحجم.
6. ضع ورقة ألومنيوم في صينية الخبز المسطحة ورش ورقة الألومنيوم ببخاخ مانع للالتصاق. باستخدام يديك، وزع العجينة في شكل دائري بقطر 9 بوصات.
7. يُخبز لمدة 12 دقيقة تقريبًا أو حتى تبدأ القشرة بالانتفاخ. أخرجها من الفرن واتركه يبرد لمدة 20 دقيقة تقريبًا.

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 بيكرونات الصوديوم
- كوب من الشوفان سريع الطهي
- بخاخ مانع للالتصاق

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)

معلومات تغذوية:

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