



خبز الموز بالقرفة ودقيق الشوفان

عدد الحصص 10 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي ساعة و 10 دقائق

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والفاكهة.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 350 درجة ورش قالب الخبز بمقاس 5x9 بوصة ببخاخ مانع للالتصاق.
3. في بولة متوسطة الحجم، امزج الشوفان ودقيق القمح متعدد الاستخدامات وبيكربونات الصوديوم والبيكنج بودر والملح والقرفة. اتركها جانباً.
4. في بولة أخرى متوسطة الحجم، اهرس الموز بالشوكة. ثم أضف البيض وعصير التفاح، وامزج الخليط جيداً. بعد ذلك أضف السكر والزيت وامزج الخليط حتى يصبح متجانساً. أضف المكونات الجافة من البولة الأخرى وامزج الخليط بواسطة ملعقة مسطحة مع كشط جوانب البولة للتأكد من عدم وجود أجزاء جافة متبقية.
5. يُسكب خليط خبز الموز في قالب خبز مُجهّز ويُخبز لمدة 50-60 دقيقة أو حتى يخرج عود أسنان من داخل الرغيف نظيفاً.
6. اتركه يبرد لمدة 10 دقائق في القالب. ثم أخرجه من القالب ودعه يرتاح حتى يبرد تماماً قبل تناوله.

الأدوات: قالب خبز مقاس 9x5 بوصة، بولتان

متوسطنا الحجم

أدوات الطهي: ملعقة خلط، شوكة، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة، عود أسنان للتحقق من النضج

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
كوب من الشوفان سريع الطهي
كوب ونصف من دقيق القمح متعدد الاستخدامات
ملعقتان صغيرتان من البيكنج بودر
ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة كبيرة من القرفة المطحونة
كوب ونصف من الموز الطازج المهروس (حوالي 4 ثمرات موز متوسطة الحجم)
بيضتان كبيرتان
ثلث كوب من عصير التفاح غير المحلى
ثلث كوب سكر
ملعقة كبيرة من الزيت النباتي أو زيت الكانولا

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 170

إجمالي الدهون 3 جم

الصوديوم 370 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 33 جم

البروتين 4 جرام