



بانكياك الياطين

عدد الحصص 5 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 20 دقيقة

الأدوات:

بولة كبيرة

مقلاة كبيرة

أدوات الطهي:

ملعقة خلط

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

ملعقة مسطحة

المكونات

بشاخ مانع للالتصاق

كوبان من خلطة الخبز متعددة الاستخدامات*

ملعقتان كبيرتان من السكر

ملعقتان صغيرتان من البيكنج بودر

ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

ملعقة صغيرة من توابل فطيرة الياطين

كوب من هريس الياطين

ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا (عادية أو مستحضرة)

كوبان من الحليب قليل الدسم

* كوبان من الدقيق، ملعقتان صغيرتان من البيكنج بودر، ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الملح

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات.
2. امزج خلطة الخبز والسكر والبيكنج بودر والقرفة المطحونة وتوابل فطيرة اليقطين في بولة كبيرة.
3. يُضاف اليقطين والفانيليا. قلب الخليط.
4. أضف الحليب شيئاً فشيئاً حتى تصل إلى الكثافة المرغوبة.
5. اترك الخليط يرتاح لمدة 5 دقائق تقريباً قبل طهيه.
6. رش المقلاة ببخاخ مانع للالتصاق وضعها على نارٍ متوسطة.
7. باستخدام ربع كوب مدرّج، اسكب الخليط في المقلاة. يُطهى على جانبٍ واحد حتى تبدأ الفقاعات بالتشكّل.
8. تُقلب البانكيك وتُطهى على الجانب الآخر حتى يصبح لونها ذهبياً بنياً.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 770 ملجم	إجمالي الدهون 7 جم	السعرات الحرارية 240
	البروتين 7 جم	إجمالي الكربوهيدرات 40 جم