



بانكيك اليقطين

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

التعليمات

الأدوات:

بولة كبيرة
مقلاة كبيرة

أدوات الطهي:

ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
ملعقة مسطحة

المكونات

بخاخ 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 اليقطين
كوب من هريس اليقطين
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

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:

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