



حلوى التفاح والتوت البري المقرمشة

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 50-60 دقيقة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والفاكهة وأغطية العبوات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 350 درجة.
3. رش صينية الخبز أو وعاء الخبز مقاس 8x8 بوصة ببخاخ مانع للالتصاق.
4. امزج صلصة التوت البري والتفاح في بولة مزج كبيرة. اسكب المزيج في صينية خبز أو وعاء خبز المحضّر مقاس 8x8 بوصة.
5. يُغطّى برقائق الألومنيوم ويُعاد إلى الفرن لمدة 25-30 دقيقة. يجب أن تُشكّل الصلصة فقاعات وأن يصبح التفاح طرياً عند التحقق منه بالشوكة.
6. أثناء خبز التفاح، امزج السمن أو الزبدة المذابة بدقيق الشوفان والسكر البني والقرفة.
7. أخرج خليط التفاح من الفرن وارفع درجة الحرارة إلى 400 درجة.
8. رش طبقة تزيين من الشوفان فوق مزيج التفاح والتوت البري. أعد الوعاء إلى الفرن واخبزه لمدة 5-7 دقائق إضافية.

الأدوات:

صينية خبز أو وعاء خبز مقاس 8x8 بوصة
لوح تقطيع
بولة مزج كبيرة
رقائق الألومنيوم

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة
أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

المكونات

رذاذ طهي
4 تفاحات، تُزال البذور وتقطع إلى شرائح رقيقة
علبة بوزن 14 أونصة من صلصة التوت البري بالثمار الكاملة
ملعقتان كبيرتان من السمن الناعم أو الزبدة، مُذابتان
كوب دقيق الشوفان، غير مطهي
ربع كوب من السكر البني
ملعقة صغيرة من القرفة

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 210
إجمالي الدهون 3.5 جم
الصوديوم 15 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 43 جم
البروتين 2 جم