



# بسكويت الشوفان بزبدة الفول السوداني

عدد الحصص 20 | مدة التحضير 35 دقيقة | الوقت الإجمالي 50 دقيقة

الأدوات: بولة كبيرة، صينية خبز مسطحة، رقائق ألومنيوم، طبق أو صاج سلك  
أدوات الطهي: ملعقة تحريك، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

## المكونات

- 2 كوب شوفان سريع الطهي
- 1 2/1 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 1 8/1 ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم
- 1 2/1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 4/1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1 2/1 كوب زبدة فول سوداني كريمية
- 1 بيضة كبيرة في درجة حرارة الغرفة
- 1 ملعقة صغيرة مستخلص فانيليا (عادية أو مستحضرة)
- 1 2/1 كوب عسل
- 1 3/1 كوب رقائق شوكولاته داكنة أو شبه حلوة

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات.
2. في بولة كبيرة، اخلط الشوفان، والبيكنج بودر، وبيكربونات الصوديوم، والملح والقرفة. امزج الخليط حتى يصبح متجانسًا تمامًا.
3. في نفس البولة، أضف زبدة الفول السوداني، والبيض، والفانيليا، والعسل. امزج الخليط حتى يصبح متجانسًا تمامًا، وتظل العجينة رطبة ولزجة. لا تخلطه أكثر من اللازم.
4. أضف رقائق الشوكولاتة و امزج الخليط برفق، واحرص على ألا تقلبه أكثر من اللازم. ضع الخليط في الثلاجة واتركه يبرد لمدة 30 دقيقة على الأقل.
5. حرّك رف الفرن إلى الوسط وسخن الفرن مسبقًا إلى درجة حرارة 350 درجة.
6. ضع رقائق الألومنيوم في صينية خبز مسطحة كبيرة. أخرج العجينة من الثلاجة، وإذا كانت متيبسة وصلبة ويصعب تشكيلها، اتركها تهدأ لمدة 5 إلى 10 دقائق حتى تلين قليلاً. استخدم الملعقة لتشكيل كرات عجينة كل منها بقطر 2 بوصة. ضعها في صينية خبز مسطحة، واترك مسافة بوصة واحدة بين كل منها. سطّح كل حبة بسكويت ليصبح سُمكها 4/3 بوصة.
7. اخبزها لمدة 12 إلى 15 دقيقة حتى يتحول لون البسكويت إلى ذهبي عند الأطراف وتصبح صلبة من أعلى.
8. اترك البسكويت يهدأ على صينية البسكويت لمدة دقيقتين، وبعد ذلك أخرجها من الصينية واتركه يبرد على طبق أو على صاج سلك.

### معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 120 إجمالي 5 الدهون 5 جم الصوديوم 135 ملجم  
إجمالي الكربوهيدرات 15 جم البروتين 3 جم