



كاب كيك الشوكولاته المذهل

عدد الحصص 24 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 40 دقيقة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 325 درجة. رش صواني المافن ببخاخ مانع للالتصاق.
3. يُخلط هريس اليقطين وخلطة الكيك والبيض وعصير التفاح في بولة مزج كبيرة.
4. امزج الخليط جيداً. املا صينية قوالب المافن أو وعاء الكاب كيك بثلاثي خليط العجين باستخدام ملعقة. في حالة استخدام الجوز، رشه فوق الخليط.
5. يُخبز وفقاً للإرشادات على عبوة الكاب كيك - لمدة 20 دقيقة تقريباً، أو حتى يخرج عود الأسنان المُدخّل في وسط الكعكة نظيفاً.
6. دعه يبرد لمدة 5-10 دقائق. أخرجه من الصينية وقدمه.

الأدوات:

بولة كبيرة
صينية قوالب مافن أو وعاء كاب كيك
عود أسنان

أدوات الطهي:

ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
علبة بوزن 15 أونصة من هريس اليقطين
ربع علبة بوزن 15 أونصة من خلطة كيك الشوكولاته
3 بيضات
ثلاثة أرباع كوب من عصير التفاح الطبيعي بالكامل
نصف كوب من الجوز المقطّع (اختياري)

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 30
إجمالي الدهون 1 جم
الصوديوم 65 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 5 جم
البروتين 1 جم