



## كعك دقيق الشوفان والموز

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 22 دقيقة

### الأدوات:

بولة كبيرة  
صينية خبز الكعك

### أدوات الطهي:

هراسة بطاطس أو شوكة  
ملعقة خلط

### المكونات

بخاخ مانع للالتصاق أو ورق شمعي  
3 ثمرات موز ناضجة  
ملعقة صغيرة من القرفة  
3 أكواب من الشوفان سريع الطهي أو رقائق الشوفان  
نصف كوب من رقائق الشوكولاته (اختياري)

### التعليمات

1. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 350 درجة.
2. اهرس الموز في بولة كبيرة وقلب معه القرفة والشوفان ورقائق الشوكولاته (في حالة استخدامها).
3. كيل ملعقتين كبيرتين من العجين، ولفه على شكل كرة بيديك، ثم ضع الكرة على صينية خبز الكعك واجعل أعلاها مسطحة قليلاً.
4. استمر في تشكيل العجين المتبقي، ينبغي أن تتمكن من صنع حوالي 12 كعكة.
5. تُخبز الكعكات لمدة 12 دقيقة.

### معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 210  
إجمالي الكربوهيدرات 41 جم  
إجمالي الدهون 3 جم  
البروتين 6 جم  
الصوديوم 160 ملجم