



كعك دقيق الشوفان والموز

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

التعليمات

1. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 350 درجة.
2. اهرس الموز في بولة كبيرة وقَلِّبْ معه القرفة والشوفان ورقائق الشوكولاته (في حالة استخدامها).
3. خذ من الخليط مقدار ملعقتين كبيرتين من العجين وشكلها على شكل كرة بيديك. ثم ضع الكرة على صينية الخبز واجعل الجزء العلوي مسطحاً قليلاً.
4. استمر في تشكيل العجين المتبقي، ينبغي أن تتمكن من صنع حوالي 12 كعكة.
5. تُخبز الكعكات لمدة 12 دقيقة. لن يتحول لون الكعكات إلى اللون البني، لكنها ستكون جاهزة بعد 12 دقيقة من الخبز.
6. أخرج الكعكات من الفرن واتركها تترتاح لمدة 10-15 دقيقة قبل تقديمها أو تخزينها.

الأدوات:

بولة كبيرة
صينية خبز مسطحة

أدوات الطهي:

هراسة بطاطس أو شوكة
ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق أو رقائق ألومنيوم
3 ثمرات موز ناضجة
ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
3 أكواب من الشوفان سريع التحضير أو رقائق الشوفان
نصف كوب من رقائق الشوكولاته (اختياري)

معلومات تغذوية:

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