



صلصة تغميس عجينة الكعك

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 10 دقائق

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأغطية العبوات وأدوات الطهي.
2. أضف جميع المكونات باستثناء رقائق الشوكولاته إلى كيس يُغلق بسحاب بوزن جالون. اضغط محتويات الكيس معاً حتى تشكل مزيجاً ناعماً ومتساوياً وتفتتت حبات الفاصوليا.
3. افتح الكيس وأضف رقائق الشوكولاته. اضغط على الكيس لتمزج المكونات.
4. يُقدّم مع شرائح الفاكهة. توضع أي بقايا من صلصة التغميس في الثلاجة حتى 5 أيام.

الأدوات:

أكياس بلاستيكية بسحاب إغلاق بسعة غالون

أدوات الطهي:

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

علبة بوزن 15.5 أونصة من الفاصوليا البيضاء بدون ملح
مضاف (الفاصوليا البحرية، الفاصوليا الشمالية الكبيرة،
الكانيليني، إلخ)، مُصفاة ومغسولة
ثمن ملعقة صغيرة من الملح
ثمن ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم
ملعقتان صغيرتان من مستخلص الفانيليا (عادية أو مستحضرة)
ربع كوب من زبدة الفول السوداني أو زبدة المكسرات
ربع كوب من الحليب قليل الدسم
ربع كوب من العسل
3 ملاعق كبيرة من الشوفان سريع الطهي
ثلث كوب من رقائق الشوكولاته

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 280

إجمالي الدهون 9 جم

الصوديوم 90 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 32 جم

البروتين 10 جرام