



مافن التفاح والشوفان

عدد الحصص 7 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 30 دقيقة

الأدوات:

لوح تقطيع
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
صينية قوالب مافن
بولة كبيرة
ملعقة خلط
عود أسنان

أدوات الطهي:

سكين

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
نصف كوب من الحليب خالي الدسم
ثلث كوب من عصير التفاح غير المحلى أو بيضة واحدة
نصف كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات أو دقيق القمح الكامل
نصف كوب شوفان سريع الطهي
ربع كوب سكر
نصف ملعقة كبيرة بيكنج بودر
ملعقة صغيرة من القرفة
تفاحة واحدة، منزوعة البذور ومقطعة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، والفاكهة، وأدوات الطهي.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 400 درجة.
3. رش 7 أكواب من صينية قوالب المافن ببخاخ مانع للالتصاق.

4. في بولة كبيرة، يُقَلَّب الحليب وعصير التفاح أو البيض معًا.
5. يُضاف الدقيق والشوفان والسكر والبيكنج بودر والقرفة ويُقَلَّب الخليط حتى يمتزج جيدًا.
6. قَلَّب التفاح المقطع برفق ليتمزج مع الخليط.
7. وزَّع العجين بالملعقة بالتساوي في 7 أكواب مافن.
8. اخبزه لمدة 15-20 دقيقة أو حتى يخرج عود الأسنان المغروس في وسط الكعكة نظيفًا.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 135 ملجم	إجمالي الدهون 0.5 جم	السرعات الحرارية 110
	البروتين 2 جم	إجمالي الكربوهيدرات 24 جم