



مافن التفاح والشوفان

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

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، والفاكهة، وأدوات الطهي.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 400 درجة.
3. رش 7 أكواب على صينية قوالب المافن ببخاخ مانع للالتصاق.
4. في بولة كبيرة، يُقَلَّب الحليب وعصير التفاح أو البيض معاً.
5. يُضَاف الدقيق والشوفان والسكر والبيكنج بودر والقرفة. حرك الخليط إلى أن يمتزج جيداً.
6. قَلِّب التفاح المقطع برفق ليمتزج مع الخليط.
7. وَرِّع العجين بالملعقة بالتساوي في 7 أكواب مافن.
8. اخبزه لمدة 15-20 دقيقة أو حتى يدخل عود الأسنان في وسط الكعكة ويخرج نظيفاً.

الأدوات:

لوح تقطيع
صينية قوالب مافن
بولة كبيرة
عود أسنان

أدوات الطهي:

سكين
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
ملعقة خلط

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
نصف كوب من الحليب قليل 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 المطحونة
تفاحة مقشرة ومقطعة

معلومات تغذوية:

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