



خبز الكوسا واليقطين

عدد الحصص 10 | مدة التحضير 15 دقيقة |
الوقت الإجمالي ساعة و15 دقيقة

الأدوات:

مبشرة
قالب خبز
بولة كبيرة
بولة متوسطة الحجم

أدوات الطهي:

ملاعق للمعايرة وأكواب مدرّجة
ملعقة خلط
مضرب خفق أو شوكة

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
بيضتان
نصف كوب من السكر البني
نصف علبة بوزن 15 أونصة من اليقطين
ربع كوب من صلصة التفاح
نصف ملعقة كبيرة من مستخلص الفانيлия (حقيقية أو مستحضرة)
كوب ونصف من دقيق القمح متعدد الاستخدامات
نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم
نصف ملعقة صغيرة من البيكنج بودر
ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
كوب من الكوسا المبشورة (حبة كوسا كبيرة تقريبًا)

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 350 درجة.
3. رش قالب خبز ببخاخ مانع للالتصاق.
4. اخلط البيض والسكر واليقطين وشراب التفاح ومستخلص الفانيليا في بولة كبيرة واستخدم خفاقة أو شوكة لمزج المكونات.
5. في بولة متوسطة الحجم، امزج الدقيق وبيكربونات الصوديوم والبيكنج بودر والقرفة.
6. أضف المكونات الجافة إلى مزيج اليقطين وحركها في الخليط حتى تمتزج.
7. قلب الكوسا بلطف في خليط اليقطين، واحذر من مزجها بشكلٍ مفرط.
8. يُخبز لمدة 55-60 دقيقة أو حتى يدخل عود الأسنان في وسط الرغيف ويخرج نظيفاً.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 105 ملجم	إجمالي الدهون 1.5 جم	السعرات الحرارية 140
	البروتين 4 جم	إجمالي الكربوهيدرات 28 جم