



## خبز الكوسا واليقطين

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

### التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والمنتجات الزراعية.
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. امزج الخليط باستخدام مضرب خفق أو شوكة.
5. في بولة متوسطة الحجم، امزج الدقيق وبيكربونات الصوديوم والبيكنج بودر والقرفة.
6. أضف المكونات الجافة إلى مزيج اليقطين. قلب الخليط حتى يمتزج.
7. قلب الكوسا بلطف في خليط اليقطين، واحذر من مزجهما بشكلٍ مفرط.
8. يُخبز لمدة 55-60 دقيقة أو حتى يدخل عود الأسنان في وسط الرغيف ويخرج نظيفاً.

### الأدوات:

- مبشرة
- قالب خبز
- بولة كبيرة
- بولة متوسطة الحجم

### أدوات الطهي:

- ملعقة خلط
- مضرب خفق أو شوكة
- أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

### المكونات

- بخاخ مانع للالتصاق
- بيضتان
- نصف كوب من السكر البني
- نصف علبة بوزن 15 أونصة من هريس اليقطين
- ربع كوب من عصير التفاح غير المحلى
- نصف ملعقة كبيرة من مستخلص الفانيليا (عادية 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 (حوالي حبة كوسا كبيرة) مبشورة

### معلومات تغذوية:

- السرعات الحرارية 140
- إجمالي الدهون 1.5 جم
- الصوديوم 105 ملجم
- إجمالي الكربوهيدرات 28 جم
- البروتين 4 جرام