



## بانكيك الموز الهش

عدد الحصص 3 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 25 دقيقة

الأدوات: بولة كبيرة، مقلاة كبيرة أو صاج للشوي  
أدوات الطهي: شوكة أو مضرب خفق، ملعقة خلط، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

### المكونات

بخاخ مانع للالتصاق  
نصف كوب من الموز الطازج المهروس (حوالي موزة واحدة متوسطة الحجم)  
كوب من الحليب قليل الدسم (بقرى أو صويا)  
ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي أو زيت الكانولا  
ملعقة كبيرة من السكر  
ملعقة صغيرة من الفانيليا (عادية أو مستحضرة)  
كوب ونصف من الدقيق متعدد الاستخدامات أو نصف كوب من دقيق القمح الكامل  
ملعقة كبيرة بيكنج بودر  
نصف ملعقة صغيرة من الملح  
نصف ملعقة صغيرة من القرفة

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والفاكهة.
2. في بولة كبيرة، اهرس الموز بالشوكة. يُضاف الحليب والزيت والسكر والفانيليا إلى البولة. اخفق المحتويات حتى يمتزج الخليط جيداً.
3. يُضاف الدقيق إلى المكونات الرطبة، ثم يُرش البيكنج بودر والملح والقرفة فوق الدقيق. امزج بلطف حتى تتجانس المكونات ولكن بحيث يبقى العجين متكتلاً.
4. سخن صاج شواء كبير أو مقلاةً كبيرة على نار متوسطة. رش المقلاة ببخاخ مانع للالتصاق وأسقط حوالي ربع كوب من الخليط على المقلاة. يُطهى حتى تتشكل فقاعات على البانكيك، ثم يُقلب ويُطهى حتى يصبح لونه بنيًا ذهبياً على الجانب الآخر، حوالي 2-3 دقائق. أعد وضع البخاخ المانع للالتصاق على المقلاة بين كل مرة لمنع الالتصاق. كرر الخطوات مع كل الخليط المتبقي.

### معلومات تغذوية:

الصوديوم 920 ملجم	إجمالي الدهون 1.5 جم	السعرات الحرارية 320
	البروتين 10 جم	إجمالي الكربوهيدرات 66 جم