



براونيز الفاصوليا السوداء

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 35-40 دقيقة. + التبريد

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 350 درجة.
3. رش بخاخ مانع للالتصاق على وعاء أو صينية خبز مقاس 8x8 بوصة.
4. استخدم هرّاسة بطاطس أو شوكة لهرس الفاصوليا.
5. أضف الزيت إلى الفاصوليا. قلب الخليط ليمتزج تمامًا للتأكد من هرس جميع حبات الفاصوليا بالكامل.
6. أضف البيض وامزج الخليط جيداً.
7. أضف السكر البني والكاكاو وامزج الخليط جيداً.
8. يُضاف مُستخلص الفانيليا والبيكنج بودر والملح.
9. يُسكب الخليط في صينية الخبز المُحضّرة. رشه برقائق الشوكولاته (في حالة استخدامها).
10. اخبزه في درجة حرارة 350 درجة لمدة 20-25 دقيقة أو حتى يخرج عود الأسنان الذي أدخلته في وسط الكعكة نظيفاً.
11. اتركه يبرد على شبكة التبريد. قطّعه إلى 16 قطعة.

الأدوات:

- فتّاحة علب
- بولة مزج كبيرة
- هرّاسة بطاطس أو شوكة
- صينية خبز أو وعاء خبز مقاس 8x8 بوصة

أدوات الطهي:

- ملعقة خاط
- أكوام مدرّجة وملعق للمعايرة
- عود أسنان للتحقق من النضج

المكونات

- بخاخ مانع للالتصاق
- علبة بوزن 15 أونصة من الفاصوليا السوداء بدون ملح مضاف، مُصفاة ومغسولة بالماء
- ربع كوب من الزيت النباتي أو زيت الكانولا
- 3 بيضات كبيرة
- ثلثا كوب من السكر البني المعبأ
- نصف كوب من مسحوق الكاكاو
- ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا (عادية أو مستحضرة)
- نصف ملعقة صغيرة من البيكنج بودر
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- نصف كوب رقائق شوكولا نصف حلوة (اختياري)

معلومات تغذوية:

- السرعات الحرارية 230
- إجمالي الدهون 10 جم
- الصوديوم 300 ملجم
- إجمالي الكربوهيدرات 33 جم
- البروتين 7 جم

وصفة مقتبسة من Share Our Strength's Cooking Matters