



# مافن توت العليق في الكوب

عدد الحصص 1 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 7 دقائق

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والفاكهة.
2. في بولة حبوب أو كوب آمن للاستخدام في الميكروويف، اخلط الدقيق والسكر البني والبيكنج بودر والملح والقرفة. امزج الخليط جيدًا.
3. أضف الزبدة إلى الكوب. باستخدام شوكة أو ظهر ملعقة، امزج واهرس الزبدة في خليط الدقيق حتى لا يتبقى أي قطع كبيرة من الزبدة.
4. أضف الحليب إلى خليط الدقيق وقَلِّبهما معًا.
5. أضف 3-4 ملاعق كبيرة من توت العليق وقَلِّبها في الخليط حتى يتوزع بالتساوي.
6. يوضع في الميكروويف في درجة حرارة عالية لمدة 90 ثانية. أخرج الكوب من الميكروويف، وقَلِّب الخليط، ثم ضعه في الميكروويف مجددًا لمدة 30 ثانية إضافية.
7. يُقدَّم مباشرةً مع نصف الكوب المتبقي من توت العليق.

## الأدوات:

بولة حبوب أو كوب آمن للاستخدام في الميكروويف

## أدوات الطهي:

ملعقة  
شوكة  
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

## المكونات

ربع كوب من دقيق القمح الكامل  
ملعقة كبيرة من السكر البني  
ربع ملعقة صغيرة من البيكنج بودر  
ثمن ملعقة صغيرة من الملح  
رشة من القرفة المطحونة  
نصف ملعقة كبيرة من الزبدة  
3 ملاعق كبيرة من الحليب قليل الدسم  
3 إلى 4 ملاعق كبيرة من توت العليق (طازج أو مجمد ومُذاب)، بالإضافة إلى نصف كوب إضافي من التوت لتزيين الطبق قبل التقديم

## معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 250  
إجمالي الدهون 7 جم  
الصوديوم 440 ملجم  
إجمالي الكربوهيدرات 44 جم  
البروتين 6 جرام