



مافن توت العليق في الكوب

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

الأدوات:

بولة حبوب أو كوب آمن للاستخدام في الميكروويف
ملاعق معايرة
أكواب مدرّجة

أدوات الطهي:

ملعقة

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
نصف ملعقة كبيرة من الزبدة
3 ملاعق كبيرة من الحليب قليل الدسم
3 إلى 4 ملاعق كبيرة من توت العليق الطازج أو المجمد، بالإضافة إلى نصف كوب إضافي من التوت للتقديم

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. في بولة حبوب أو كوب آمن للاستخدام في الميكروويف، اخلط الدقيق والسكر البني والبيكنج بودر والملح والقرفة وامزجها جيدًا.
3. أضف الزبدة إلى الكوب، استخدم أصابعك لمزج وهرس الزبدة في خليط الدقيق حتى لا يتبقى أي قطع كبيرة من الزبدة.

4. أضف الحليب إلى خليط الدقيق وقلّبهما معًا.
5. أضف 3-4 ملاعق كبيرة من توت العليق وقلّبه في الخليط حتى يتوزع بالتساوي.
6. يوضع في الميكروويف في درجة حرارة عالية لمدة 90 ثانية تقريبًا. أخرج الكوب من الميكروويف، وقلّب الخليط، ثم ضعه في الميكروويف مجددًا لمدة 30 ثانية إضافية.
7. يُقدّم مباشرةً مع نصف الكوب المتبقي من توت العليق.

معلومات تغذوية:

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