



خبز الموز بزبدة الفستق

عدد الحصص 12 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي ساعة و 5 دقائق

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 350 درجة. ادهن أو رش قالب خبز بقليل من بخاخ مانع للالتصاق.
3. في بولة كبيرة، اخفق البيض. يُضاف الموز إلى البولة ويُهرس. أضف الحليب وشراب التفاح وزبدة الفول السوداني. امزج الخليط جيداً.
4. في بولة منفصلة، اخلط الدقيق والبيكنج بودر والملح. يُخلط جيداً.
5. أضف المكونات الجافة إلى المكونات الرطبة. امزجها بما يكفي فقط لتصبح جميع المكونات رطبة.
6. يُسكب في قالب خبز (سيكون الوعاء نصف مملوء). يُخبز لمدة 55 دقيقة إلى ساعة واحدة. يكون الخبز قد خُبز بالكامل حين يخرج عود الأسنان المُدخل في المنتصف نظيفاً.

الأدوات:

قالب خبز
بولة كبيرة
بولة متوسطة الحجم

أدوات الطهي:

شوكة أو مضرب خفق
عود أسنان
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
بيضتان
3 ثمرات موز كبيرة ناضجة
كوب ونصف من الحليب قليل الدسم
ثلث كوب من عصير التفاح غير المحلى
كوب من زبدة الفول السوداني
كوب وثلاثة أرباع من الدقيق متعدد الاستخدامات
ملعقة كبيرة بيكنج بودر
نصف ملعقة صغيرة من الملح

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 260
إجمالي الدهون 12 جم
الصوديوم 340 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 30 جم
البروتين 9 جم