

بان كيك الشوكولاتة و الهوز للأطفال- خالية من المكسرات والغلوتين و الألبان

النشأص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min

تكفي لعمل 12 بان كيك مصغرة أو 6 حبهها عادي

المكونات:

- 2 موزة صغيرة ناضجة
- 2 بيضة
- 2 ملعقة كبيرة من زبدة الحب الشمسي (أو زبدة المكسرات من اختياركم)
- 4 ½ حبات تمر صغيرة, منقوعة في ماء ساخن لتلين
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ½ كوب + 2 ملعقة كبيرة من طحين الشوفان
- 2 ملعقة كبيرة من بودرة الكاكاو الخام (يؤكد أن تحتاجوا للمزيد إذا لم تكن بودرة الكاكاو خام)
- ½ ملعقة صغيرة من بودرة الخبز
- ¼ ملعقة صغيرة من صودا الخبز
- 8/1 ملعقة صغيرة من الملح
- زيت جوز الهند أو الزبدة
- رقائق الشوكولاتة (اختياري ولكن يوصى بها من أجل الأطفال)
- كريمة الكاجو و الفراولة للتقديم (اختياري)

الخطوات:

1. في خلاط نمزج معاً الهوز, البيض, زبدة الحب الشمسي, التمر (مصفى من الماء), والفانيليا.
2. و في وعاء متوسط الحجم نخفق معاً طحين الشوفان, بودرة الكاكاو, بودرة الخبز, صودا الخبز, و الملح. ونتركهم جانباً.
3. نسكر المكونات السائلة علي الجافة و نقلب المكونات معاً حتى لا نستطيع رؤية الطحين (يمكنكم أيضاً عمل المزيج في الخلاط, أنه اختياري).
4. نترك المزيج يهدئ لمدة 10 دقائق حتى تحدث كل التفاعلات الكيميائية التي تنتج عنها البان كيك الزغبية.
5. نسخن مقلاة على درجة حرارة متوسطة مع اختياركم من الزيت أو الزبدة, و حينها تسخن نقلي البان كيك, حوالي ¼ كوب لكل واحدة من الحجم العادي, و ملعقتين كبار للحجم المصغر. نضيف القليل من رقائق الشوكولاتة قبل قلب البان كيك على الناحية الأخرى. عند رؤية الفقاعات الهوائية الجميلة, نقلب البان كيك لاتهمار طهيها على الناحية الأخرى.
5. نقدم البان كيك مكسدة و مغطاة بكريمة الكاجو و الفراولة. أنا قمت بعملهم بالحجم المصغر و عبأتهم كوجبة خفيفة في علبة طعام نورا.