

هافنز الشوفان بالكينوا و الجز

النشخاص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min

المكونات:

- 6 ملاعق كبيرة من بذور الشيا
- 1 كوب ماء
- 1 3/4 كوب دقيق الشوفان
- 3/4 دقيق سبلت
- 2 كوب كينوا مطبوخة
- 1 ملعقة كبيرة بودر الخبز
- 1 ملعقة صغيرة صودا الخبز
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1 1/2 كوب حليب الشوفان
- 1/4 كوب زيت جوز الهند الذائب
- 3 ملاعق كبيرة عسل
- 3 ملاعق كبيرة سكر جوز الهند
- 1/2 ملعقة صغيرة فانيليا
- 1/2 كوب جوز مقطع
- 1/2 كوب جزر مبشور
- 1/4 كوب زبيب

الخطوات:

1. يتم تسخين الفرن مسبقاً على درجة حرارة 425 ف أو 210س.
2. يتم تحضير صينية الهافن و بداخلها 12 قالب ورقي للكاب كيك.
3. تمزج بذور الشيا مع الماء في وعاء متوسط و تترك جانباً لـ 10 دقائق حتي يتحول المزيج لمادة هلامية (ل) كثيفة.
4. تمزج المكونات الجافة معاً في وعاء كبير، الدقيق، الكينوا، بودر الخبز، صودا الخبز، القرفة، و الملح.
5. ما إن تصبح بذور الشيا هلامية يتم إضافة الحليب، الزيت، العسل، سكر جوز الهند، الجزر، والفانيليا و يمزج الخليط جيداً.
6. يصب الخليط الرطب في الخليط الجاف و يقلب عدة مرات مع إضافة الجوز، و الزبيب في آخر عدة تقليبات.
7. يتم توزيع الخليط بالتساوي في قوالب الهافن. يوضع في الفرن ويخبز لمدة 10 دقائق.
8. تخفض درجة الحرارة لـ 350ف أو 180س و يستمر الخبز من 30 ال 35 دقيقة.
9. تترك لتبرد و تؤكل كوجبة خفيفة أثناء اليوم أو إفطار على السريع.