

مولتن كيك نباتية بدون فرن

النشأص : 4

الوقت الكلي: 20 min

وقت التحضير: 15 min

وقت الطبخ: 0 min

Ingredients:

الكيك:

1/4 كوب شوفان

1/4 كوب فستق نبيء

2ملعقة كبيرة من بودرة الكاكاو

1/2 كوب (200جرام) تمر منزوع النواة

الحشو:

1/4 كوب زيت جوز الهند

2 ملعقة كبيرة من الطحينة

1/4 كوب شراب القيقب

1/4 كوب حليب جوز الهند

2 ملعقة كبيرة من بودرة الكاكاو

الخطوات:

1. نضع كل الشوفان، الفستق، وبودرة الكاكاو معاً في محضر الطعام، ونخفق حتى يتحول المزيج إلى طحين خشن. نضيف التمر ونخفق حتى يصبح المزيج دبق ويهكض ضغطه معاً.
2. ننقل المزيج لقطعة كبيرة من الغلاف البلاستيك ونغلف المزيج ليلتصق معاً جيداً. ثم نضعه على ورق بارشمان، ونضع البلاستيك من فوق، ونفردمه حتى تصبح سماكته 1/4سم.
3. نقوم بتقطيع دوائر كبيرة تكفي لوضعها في القالب الذي سنستخدمه. ونضع كل دائرة في القالب ونضغط عليه للنسفل ومن الجوانب. نفرد المتبقي من العجين ونقطع دوائر بنفس حجم أسفل المولتن كيك عند قلبها، لتكون كافية لغلق الكيك حالها نضع الحشو. ونضع القوالب في الثلاجة حتى الانتهاء من عمل الحشو.
4. نضع كل مكونات الحشو في الخلاط، ونخفق حتى يصبح المزيج أهلس. ثم نقوم بسكبها في كل قالب، ونقوم بهلوه تقريباً حتى آخره، ثم نستخدم الدوائر المقطعة لغلق الفتحة، ونأكد من انها مغلقة جيداً.
5. نعيد القوالب الى الثلاجة لمدة 5 دقائق فقط حتى نتأكد انها متهاسكة بشكل كافي لإخراجها من القالب.
6. نقلب الكيك على طبق التقديم، ثم نرش القليل من بودرة الكاكاو عليها، ونبدأ في أخذ الصور على السناپشات.

ملاحظات:

إذا قهتم بتجربة هذه الوصفة أرسلوا لي الفيديوهات على إنستجرام أو سناپشات على [ilovecrumb@](mailto:ilovecrumb).