الشوفان المخبوز بالشوكولاتة و الموز

وقت الطبخ: 0 min وقت التحضير: 0 min الوقت الكلي: 0 min الأشخاص : 1

المكونات:

- 3/1 كوب من الحليب الخالي من الدسم
- 1 ملعقة كبيرة من بودرة الكاكاو
- 1 ملعقة كبيرة من العسل
- 1 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
- 3/1 كوب من الشوفان المقطع صلباً
- 2 ملعقة كبيرة من رقائق جوز الهند
- رشة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من بودرة الماكا
- 1 موزة صغيرة
- 1 ملعقة صغيرة من سكر جوز الهند
- 1 ملعقة صغيرة من حبيبات الكاكاو
- 2 ملعقة كبيرة من بودينج الشوكولاتة (اختياري)

الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 350ف أو 160س. ندهن طبق خبز يكفي لحصة واحدة بزيت جوز الهند و نتركه جانباً.
2. نخفق الحليب مع بودرة الكاكاو , العسل , وزبدة الفول السوداني.
3. وفي وعاء صغير نمزج الشوفان مع رقائق جوز الهند, الملح, و الماكا, ونضع الموز. ثم نضيف حليب الشوكولاتة إلى مزيج الشوفان ونمزج جيداً.
4. نسكب الشوفان في طبق الخبز. ونرش سكر جوز الهند وحبيبات الكاكو عليه. ونخبز من 15 الي 20 دقيقة.
5. يقدم كما هو , أو نسكب بودينج الشوكولاتة من أجل المزيد من الشوكولاتة المترفة.

و عليكم بالعافية!