

بان كيكز بصلصة كريهة الفانيليا الخالية من الغلوتين

النشأص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min

المكونات:

البان كيك:

- 1/2 كوب من طحين الشوفان
- 1/2 كوب من طحين الكستناء (أو طحين اللوز)
- 1/4 ملعقة صغيرة من القرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة من بودرة الخبز
- 1/4 ملعقة صغيرة من صودا الخبز
- 1/4 ملعقة صغيرة من الملح
- موزة صغيرة ناضجة جداً، مهروسة
- 1 بيضة
- 1/2 كوب من حليب اللوز
- 1 ملعقة كبيرة من سكر جوز الهند (اختياري)
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفانيليا

كريهة الفانيليا و الكاجو:

- 1/4 كوب من الكاجو الني، منقوع خلال الليل
- 2 ملعقة كبيرة من حليب جوز الهند
- 2 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيليا
- 1 ملعقة كبيرة من العسل

كوهبوت التوت:

- 1/2 كوب من التوت المثلج من اختياركم
- 1 ملعقة كبيرة من شراب القيقب

الخطوات:

1. لعمل كريهة الكاجو: نهرج كل مكونات كريهة الكاجو معاً حتى تصبح هلساء و نتركها جانباً. إذا كان المزيج كثيف جداً يهككم إضافة المزيد من الحليب أو الماء. تذوقوا المزيج و أضيفوا المزيد من العسل إذا كنتم تريدون مذاقاً أكثر حلاوة.
2. لعمل كوهبوت التوت: نهرج التوت مع شراب القيقب في مقلاة صغيرة و نحفي المزيج فقط حتى يخرج التوت عصارتة و يصبح لديكم صلصة شهية. و نتركه جانباً حتى ننتهي من عمل البانكيك.
3. في وعاء صغير نخفق معاً الطحين، القرفة، بودرة الخبز، صودا الخبز، والملح. و نتركهم جانباً.
4. يدويا أو بالخلط نهرج معاً الموز، البيض، حليب اللوز، السكر، و الفانيليا.
5. نسكب المكونات السائلة على المكونات الجافة و نقلبهم معاً حتى يصبح الطحين غير ظاهر في المزيج. ثم نترك المزيج ليهدئ لمدة 10 دقائق لتحدث كل التفاعلات الكيمائية و نحصل على بانكيكس زغبية أكثر.
6. نسخن مقلاة على نار متوسطة مع اختياركم من الزيت أو الزبدة، و حالها تسخن نقلي البانكيكس، حوالي 1/4 كوب لكل بان كيك. ما إن تروا الفقاعات الجميلة يهككم قلب البان كيكز لطهيها على الجهة الأخرى.
7. تقدم البان كيكز مكدسة و عليها كريهة الكاجو و كوهبوت التوت. يهككم أيضاً إضافة القليل من الموز المقطع و الفراولة الطازجة مثلها فعل عيسى.