

بانكيس جوز الهند بكوهبوت التوت

النشأص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
كفي لعول من 6 الى 8 بانكيس

الهكونات:

البانكيس:

- ¼ كوب من طحين جوز الهند
- ¼ ملعقة صغيرة من بودرة الخبز
- 8/1 ملعقة صغيرة من صودا الخبز
- رشة من الملح
- 2 بيضة
- 1 موزة صغيرة ناضجة, مهروسة
- 2 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
- 1 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند, هذاب
- 2 ملعقة كبيرة من العسل
- ¼ كوب من حليب جوز الهند
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا

كوهبوت التوت:

- ¼ كوب من التوت الطازج أو المهلج
- 2 ملعقة كبيرة من شراب القيقب
- 2 ملعقة صغيرة من الماء

الخطوات:

1. نخلط طحين جوز الهند, بودرة الخبز, صودا الخبز, والملح معاً في وعاء وتنسوط الحجر.
2. وفي وعاء آخر نخفق البيض ثم نضيف باقي الهكونات ونقلب حتى نتأكد أن كل الهكونات اهترجت.
3. نسكب الخليط السائل في خليط الطحين ونقلب بالملعقة. سيصبح الهزيج كثيف جداً.
4. نسخن الهقلاة على درجة حرارة متوسطة ونخفضة, و ندهنها ببعض من زيت جوز الهند. حالها تصبح دافئة نضع ملعقة كبيرة مهتلة من الهزيج لكل بانكيس و ننشره حتى تصبح سهاكتها ¾ سر, و قطرها 7 سر. يهكن عملهم بحجر أصغر, لكن الأكبر سيكون صعب في قلبه.

5. حالما تصل إلى اللون البني نقلبها بعناية لطهي الناحية الأخرى.

6. نقور بعهل كوهبوت التوت أثناء طهي البانكيك من خلال مزج كل مكوناته في مقلاة صغيرة و طهيه على درجة حرارة متوسطة لعدة دقائق حتى تتكون صلصة جميلة.

7. تقدم البنكيكس مع بعض من الهوز المقطع و كوهبوت التوت و شراب القيقب من أجل مذاق أكثر حلاوة.