

كيسة الهموز النباتية بالبيكان الستيكى

النشأص : 0

الوقت الكلى: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
لهكونات:

إضافات البيكان الدبق:

- 1 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
- 1 ملعقة كبيرة من زبدة جوز الهند / مانا (أو نستبدلها بزيت جوز الهند)
- 3 ملاعق كبيرة من سكر جوز الهند أو السكر البنى
- 3 ملاعق كبيرة من شراب القيقب النقى
- 1 كوب من البيكان, الهمص

كيسة الهموز:

- 1 كوب من الهموز المهروسى الناضج
- ½ كوب من سكر من القصب الكاهل
- 2 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
- 3/1 كوب من حليب جوز الهند الخفيف أو حليب اللوز
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ½ كوب من طحين الشوفان
- 1 كوب من طحين القمح الكاهل للمعجنات
- ¾ ملعقة صغيرة من صودا الخبز
- ¾ ملعقة صغيرة من الملح

الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 375ف أو 190س. ونضع ورق البارشمان فى قالب كيك حجمها 9 إنش وندهنها جيداً أو نرش القالب برذاذ الطبخ مضاد للالتصاق. ثم نضع القالب على صينية الخبز و نتركها جانباً.
2. لعول صلصة البيكان الدبق ة, نذيب زيت جوز الهند والزبدة مع السكر البنى , و شراب القيقب فى مقلاة صغيرة على درجة حرارة متوسطة ونقلب بين كل حين وأخر.
3. نزيل الهميز من على النار ونسكب هميز التوفى فى مقلاة الكيك المهجزة. ونوزع البيكان بالتساوي عليه. ثم نتركه جانباً حتى ننتهي من عمل كيسة الهموز.
4. لعول الكيك, فى خلاط صغير نمزج الهموز مع الزيت, الحليب, السكر, والفانيليا حتى يمتزجوا. وفى وعاء نمزج الطحين, صودا الخبز, والملح. ثم نسكب عليه هميز الهموز و نخلطهم معاً. لا تبالغوا فى مزج الخليط. إذا كان الهميز كثيف جداً, نضيف الماء الدافئ (من 2 الى 4 ملاعق كبيرة) حتى يصبح

لدينا كثافة قابلة للسكب تشبه مزيج البانكيك الكثيف تقريباً.

5. نسكب المزيج بحرص على مزيج البيكان الدبق ونفردم.

6. نخبز لمدة 25 دقيقة الى أن نغرز عود أسنان في منتصف الكيكة وتخرج نظيفة. ثم نفردها تهاهاً.

7. دالها تبرد, نستخدم سكين لترخية الكيكة من جوانب القالب. ثم نضع طبق تقديم على الكيكة ونقلبه حتى تصبح البيكان الدبقة في القهوة. ونزيل الكيكة ثم نقشر ورق البارشمان ببطء من عليها.

8. تقدم دافئة أو بدرجة حرارة الغرفة مع كوب من الشاي ! واستمتعوا بها.