

طريقة عمل كيك الهموز الصحي

النشأص : 8

الوقت الكلي: 60 min

وقت التحضير: 10 min

وقت الطبخ: 50 min
المكونات:

- 2/1 كوب (120مل) حليب شوفان (أو أي حليب ميني على النباتات)
- 2/1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 1 كوب طحين قهح كاهل
- 3/1 كوب طحين لوز
- 2/1 ملعقة صغيرة قرفة
- 2/1 ملعقة صغيرة حب ميل (أو المزيد من القرفة)
- 1 ملعقة صغيرة صودا الخبز
- 2/1 ملعقة صغيرة ملح
- 2/1 كوب (120مل) زيت جوز هند هذاب
- 2/1 كوب سكر جوز الهند
- 4/1 كوب (60مل) عسل
- 2 بيضة
- 1 ملعقة صغيرة مستخلص فانيليا
- 3 موزة ناضجة, مهروسة (حوالي 270 جرام)

الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقا على درجة حرارة 350ف أو 160س. ندهن الصينية عمل خبز جدها 9 x 5 أنش ثم نجهزها بورق البارشمان. نضعها على صينية خبز ونتركها جانبا.
2. نقوم بقياس حليب الشوفان ونضيف عصير الليمون. نقلب ونترك الهزيج جانبا ليتخثر (ليس من الضروري أن يتخثر).
3. وفي وعاء كبير نقلب الطحين, القرفة, حب الهيل, صودا الخبز والملح.
4. وفي وعاء متوسط الحجم نضيف زيت جوز الهند مع السكر والعسل ونخفق لتهتز المكونات. ثم نضيف البيض واحدة تلو الأخرى ونخفق لتتداخل المكونات معا, وأخيرا نضيف الفانيليا ونقلب لتهتز.
5. نضيف الهزيج السائل للجاف ونقلب حتى يصبح الطحين غير هرنبي, ثم نضيف الهموز المهروس والحليب, ونقلب حتى تتداخل المكونات ولكن لا تفرطوا في الخلط.
6. اذا كنتم ترغبون في اضافة مكسرات مقطعة أو رقائق شوكولاتة قوموا بإضافتهم في اخر عدة تقليبات.
7. نسكب الهزيج في الصينية المجهزة ونخبز حوالي 60 دقيقة حتى يتحول لون القشرة الى بني واذا وضعنا عود أسنان في منتصف الخبز يخرج نظيفا.
8. نضع الصينية على رف التبريد لمدة 30 دقيقة ليبرد الخبز. ثم نزيل الخبز من الصينية ونتركه يبرد تماما على رف التبريد.
9. يمكن الاحتفاظ بالخبز في التلاجة في وعاء محكم الغلق لمدة أسبوع, وفي الفريزر لمدة عدة أشهر. اذا كنتم ترغبون في وضعه في الفريزر قوموا بتقطيعه الى شرائح مسبقا.

ملاحظات:

اذا تريدون عمل الاختلافات يفضل عدم اضافة الجوز والتهمر لكيك الهموز.