

طريقة عمل كيك الهوز الصحي

النشأص : 8

الوقت الكلي: 60 min

وقت التحضير: 10 min

وقت الطبخ: 50 min
الهكونات:

- 2/1 كوب (120مل) حليب شوفان (أو أي حليب هبني 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 الهزيد 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 صينية 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 الهزيد 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 الهكونات. ثم نضيف البيض واحدة تلو الأخرى ونخفق لتتداخل الهكونات معا, وأخيرا نضيف الفانيليا ونقلب لتهتز.
5. نضيف الهزيد السائل للجاف ونقلب حتى يصبح الطحين غير هرنبي, ثم نضيف الهوز المهروس والحليب, ونقلب حتى تتداخل الهكونات ولكن لا تفرطوا في الخلط.
6. اذا كنتم ترغبون في اضافة مكسرات مقطعة أو رقائق شوكولاتة قوهوا بإضافتهم في اخر عدة تقليبات.
7. نسكب الهزيد في الصينية المهجزة 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 تهاها 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 قوهوا بتقطيعه الى شرائح مسبقا.

ملاحظات:

اذا تريدون عمل الاختلافات يفضل عدم اضافة الجوز والتهم لكيك الهوز.