

## هفنز البطاطا الحلوة

النشخاص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min  
المكونات:

- 1 كوب دقيق قمح كامل
- 3/4 كوب دقيق الشوفان
- 1 ملعقة صغيرة قرفة
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 1 ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم
- 1/8 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 كوب ثمر (مقطع)
- 1/2 كوب سكر ثمر
- 3/4 كوب صوص التفاح
- 1/2 كوب زيت جوز الهند
- 2 بيضة
- 1 ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا
- 1 كوب بطاطا حلوة مطهية (مهروسة)
- 1/3 كوب جوز مفروم خشن

### الخطوات:

1. سخني الفرن مسبقاً عند درجة حرارة 425 فهرنهايت أو 210 درجة مئوية. حضري قوالب الهفنز 10-12 قالب وضعيهم على الصينية.
2. اخلطي المكونات الجافة معاً في وعاء كبير- أضيفي الدقيق، والقرفة، والبيكنج بودر، وبيكربونات الصوديوم، والملح، ثم أضيفي الثمر (سيهنع ذلك التصاق الثمر معاً).
3. في وعاء آخر وتوسط اخلطي المكونات السائلة معاً السكر وصوص التفاح والزيت والبيض والفانيليا والبطاطا الحلوة.
4. ضعي الخليط السائل بداخل الجاف وأضيفي الجوز في اللغات القليلة الأخيرة.
5. قسمي الخليط بالتساوي في القوالب، واصنعيها بين 10-12 قالب هافن. أدخلي القوالب في الفرن لمدة 10 دقائق، ثم اخفضي درجة الحرارة إلى 350 فهرنهايت أو 160 درجة مئوية واتركيه في الفرن لمدة 10 دقائق أخرى. يكون الهفنز ناضجاً عند إدخال عود أسنان في منتصفه ويخرج بيضعة أجزاء عليه وليس خليط سائل.
6. اتركه ليبرد. يكون مذاقه لذيذاً كما هو مع فنجان القهوة، أو بإضافة بعض من مربى التوت عليه.