

## كعك الهموز النباتي بالشوفان

النشخص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min  
تكفي لعمل 12 قطعة

المكونات:

- 1 كوب من رقائق الشوفان
- 1 كوب من حليب اللوز
- 1/4 1 كوب من طحين السبلت
- 1 ملعقة صغيرة من بودرة الخبز
- 4/1 ملعقة صغيرة من صودا الخبز
- 4/1 ملعقة صغيرة من الملح
- 60 مل من الـAquafaba
- 4/1 ملعقة صغيرة من كربوهيدرات التارتار
- 2/1 كوب من سكر جوز الهند
- 1 كوب من الهموز الناضج المهروس
- 2 ملعقة كبيرة من شراب القيقب أو العسل
- 1 ملعقة كبيرة زيت بذور العنب
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- 2/1 كوب من الجوز المقطع

الخطوات:

1. نضع رقائق الشوفان في وعاء متوسط الحجم ونسكب عليها حليب اللوز. ونترك المزيج جانباً لمدة 30 دقيقة.

---

2. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 200س أو 400ف. ونجهز مقلاة كعك ونضع فيها 12 ورقة خبز كعك، ونضعها على صينية خبز.

3. نقلب طحين السبلت مع بودرة الخبز، صودا الخبز، والملح في وعاء كبير.

4. نضع الـ Aquafaba وكريمة الترتار في وعاء صغير ثم نخفق باستخدام مضرب يدوي حتى تتماسك أطراف المزيج (سنحتاج من 1 إلى 2 دقيقة)

5. نضيف السكر، الهوز المهروس، شراب القيقب، والعسل لمزيج الشوفان ونقلب لتهتز كل المكونات.

6. نسكب المزيج الرطب على المزيج الجاف ونقلب، ولكن ليس بكثرة. نسكب على مزيج الـ Aquafaba المخفوقة يدوياً ونقلب برفق، ونضيف الجوز في آخر عدة تقلبات.

7. نوزع المزيج بالتساوي على أكواب الكعك 12، أنا أفضل استخدام مغرفة النيس كريس. نخبز لمدة 5 دقائق ثم نخفض الحرارة إلى 180س أو 375ف ونخبز لمدة 15 دقيقة إضافية حتى يصبح ملمس الهفن متماسك.