



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



مركز
Center

وصفة

مافن الشوفان بالفاول السوداني



الأدوات:

فرن - صينية قوالب الكيك الحجم الصغير -
محضرة طعام - وعاء عميق - ملاعق - شوكة



عدد الحصص
24 قطعة



مدة التحضير
35 دقيقة

- 1 ملعقة شاي بيكنج بودر
- ¼ ملعقة شاي ملح
- 3 ملاعق طعام حبيبات الشوكولاتة
- 1 ملعقة شاي بودرة الفانيليا
- ½ ملعقة شاي قرفة
- بخاخ أي نوع زيت

- 2 موز حجم متوسط
- ¾ كوب زبدة فول سوداني بدون سكر مضاف
- 2 بيض
- 2 ملعقة طعام عسل أو شراب القيقب
- 120 ملل حليب قليل الدسم
- 1 كوب شوفان

المقادير



01 سخن الفرن لحرارة 180 سيليزي. ورش صينية الكيك ببخاخ الزيت.

02 في محضرة الطعام، اطحن الشوفان حتى يتكون دقيق ناعم.

03 في وعاء عميق، اهرس الموز جيدا حتى يتكون قوام يشبه الصلصة.

04 اخلط الموز وزبدة الفول السوداني والبيض والعسل والحليب جيدا حتى يتكون قوام متجانس.

05 اضع باقي المكونات بالتدرج (دقيق الشوفان، البيكنج بودر، القرفة، والفانيليا والملح والشوكولاته) واخلط جيدا.

06 وزع الخليط في قوالب الكيك بالتساوي.

07 أدخلها الفرن لمدة 10-15 دقيقة مع المراقبة الدائمة. (يمكن الإستعانة بعود خشبي للتأكد من الاستواء)



طريقة التحضير

المعلومات الغذائية

عدد الحصص في الوصفة 24
حجم الحصة 26.4 جرام

سعة حرارية 60

كربوهيدرات (غ) 7

الألياف الغذائية (غ) 1

سكريات مضافة (غ) 1

بروتين (غ) 2

دهون (غ) 2.5