

كعك الشوفان بالزبيب للإفطار

أنا أحب وصفات دقيق الشوفان الصحية للإفطار. في الصباح البارد ، أحب أن أصنع وعاءًا ساخنًا من دقيق الشوفان لإرضاء شهواتي الحلوة بينما لا أزال أتناول طعامًا صحيًا .

مع بعض الفواكه والتوابل والمكونات اللذيذة الأخرى يمكن تحويل هذا الغذاء الصحي إلى شيء حلو ، دسم ، ومرضي. إنها الطريقة المثلى لبدء يومك مع وجبة تعزيز الأيض ، وكمكافأة إضافية فإنه يحافظ على كامل ساعاتك ويقلل من تناول وجبات خفيفة في منتصف الصباح.

جرب ذلك! لا يمكنك قول "كوكيز للإفطار" بدون ان تبتسم ابتسامة عريضة. كعك الشوفان هذا كوجبة إفطار مع الزبيب هي رائعة بالنسبة للأسرة التي هي في عجلة من الوقت معظم الوقت. يمكن تحضير الكوكيز في الليلة السابقة وخبزها في الصباح.

كنت أصلا سأصنع 30 كعكة صغيرة الليلة الماضية ، ثم اتصل بي زوجي وسألني عما إذا كان بإمكاننا الخروج لتناول العشاء حتى انتهت من الخليط ووضعتة في الثلاجة. حسنا ، ذهب العشاء في وقت متأخر ، وكنت قد نسيت تماما خبز هذه الكعكات حتى صباح اليوم التالي ، وهذا هو كيف أصبحوا الإفطار الشوفان زبيب الزبيب.

يمكنك ان تضيف الكثير من المكونات المختلفة لهذه الوصفة. يعمل كل من الشوفان والقرفة على تعزيز التمثيل الغذائي الخاص بك ، مما يجعله طريقة رائعة ان تتناول هذه الوصفات الدقيقه من دقيق الشوفان في نظامك الغذائي!

إذا كنت ترغب في إعداد 30 قطعة صغيرة من الكعك ستعمل بشكل رائع أيضًا ، فقم بخبزها لمدة 10-15 دقيقة واستخدم ملعقة طعام لتحويلها إلى كرات بحجم كرة الطاولة. أيضا حاول تحضير الكوكيز مع الدراق والخوخ والشوفان ، فهي لذيذة ودائما تجذب المعازيم في الحفلات ومعاريم العشاء .



تمتلئ هذه الكوكيز الخالية من السكر بمكونات صحية مثل الموز والشوفان والزبيب ، مما يجعله من المقبول تماما تناول الكعك للافطار ، او حتى الغداء.

المكوّنات:

$\frac{1}{2}$ كوب شوفان ملفوف

قليل من كوب عصير التفاح أو الموز الناضج (مهروس)

$\frac{1}{4}$ كوب من زبد الجوز المفضل (استخدمت زبدة الفول السوداني المملحة)

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي قرفة

$\frac{1}{2}$ ملعقة شاي من خلاصة الفانيلا الخالصة

3 ملاعق كبيرة من الزبيب (أو غيرها من الفواكه المجففة أو حتى رقائق الشوكولا)

$\frac{1}{16}$ ملعقة صغيرة من الملح ، بالإضافة إلى قرصة صغيرة أكثر إذا رغبت في ذلك (تذوق العجين لاتخاذ قرار)

1 علبة ستيفيا في حالة استخدام نسخة التفاح (أو 1 ملعقة طعام من السكر)

طريقة التحضير:

1. سخن الفرن على 350 درجة.
2. اهرس صلصة التفاح أو الموز مع زبدة البندق ، ثم أضف جميع المكونات الأخرى واخلطها حتى تمتزج جيداً .
3. حولهم الى شكل الكعك الذي ترغب فيه ، واخبز المزيج لمدة حوالي 14 دقيقة. (بدلاً من ذلك ، يمكنك محاولة تذويب الزبيب والشوفان قبل دمجهما مع خليط الموز ، إذا كنت تريد المزيد من الحلاوة).

هذه الوصفة ربما تنتج حوالي 10-12 قطعة من الكعك.

حقائق التغذية:

لكل كعكة:

1. السعرات الحرارية: 55 (أو 35 سعرة حرارية ، إذا كنت تستخدم مغرفة صغيرة)
2. الدهون: 2.5 غرام
3. الكربوهيدرات: 6 غرام
4. البروتين: 1.5 غرام
5. السكريات المضافة: 0 غرام
6. الألياف: 1 غرام

أيضا ، لهذه الكعكات: لا تتردد في تغيير الزبيب للفواكه الأخرى ، إضافة بذور الشيا أو الكتان ، وجرب القرع بدلا من عصير التفاح ، واستخدام رقائق الإملائي للشوفان ، وما إلى ذلك. لقد جربت هذه الوصفة مع زبدة الفول السوداني ، ولكن يمكنك من بالطبع استخدام اللوز أو الكاجو أو نوع آخر من زبدة الجوز.