

مفن الشوكولا واليقطين

هذه الوصفة نباتية ، خالية من الغلوتين ، خالية من السكر ، خالية من السكر المكرر.

هذا الكعك المغطى بالكريمة الرطبة والكثيفة اللذيذة تشبه ذلك الشعور الذي تحصل عليه أثناء المشي من خلال رقعة اليقطين ، وتحتسي الشوكولا الساخنة الداكنة ، وتطحن أوراق الخريف الملونة تحت قدميك!



المكوّنات:

لبيضة شيا :

ملعقتان صغيرتان (4 جم) من بذور شيا المطحونة *

3 ملاعق طعام (45 مل) ماء

للمكونات الرطبة :

1 كوب (250 مل) بوري اليقطين غير المحلى

ربع كوب (60 مل) من زيت بذور العنب أو زيت جوز الهند المذاب

1/2 كوب (80 جم) من سكر جوز الهند

1/2 كوب (125 مل) شراب القيقب النقي

ملعقة صغيرة (5 مل) من خلاصة الفانيليا الخالصة

للمكونات الجافة :

1 1/2 كوب (150 غ) شوفان ملفوف خال من الغلوتين ، ممزوج في دقيق ناعم **

1/2 كوب (40 جم) من مسحوق الكاكاو غير المحلى

2 ملعقة صغيرة من فطيرة القرع التوابل ***

1 ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز

1/2 ملعقة صغيرة من صودا الخبز

1/2 ملعقة صغيرة من ملح البحر

2/3 كوب (120 غرام) رقائق شوكولا غير الألبان أو الشوكولا المفرومة
، مقسمة **** (اختياري)

الاتجاهات:

1. قم بتسخين الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت (180 درجة مئوية) وقم بسطر قالب المافن مع 12 ورقة.
2. أضيفي الشوفان الملفوف إلى الخلط عالي السرعة واخلطه حتى يصبح الدقيق دقيقاً. اجلس جانبا.
3. في وعاء خلط كبير ، اخفق معاً بذور شيا المطحونة والماء حتى تمتزج. توضع جانبا لبضع دقائق لتتخن.
4. في نفس الوعاء ، أضيفي بقية المكونات الرطبة (اليقطين ، الزيت ، السكر ، شراب القيقب ، والفانيليا) وحركها حتى تصبح ناعمة.
5. أضف المكونات الجافة (دقيق الشوفان ، مسحوق الكاكاو ، توابل القرع ، مسحوق الخبز ، صودا الخبز ، والملح) إلى الوعاء مع المكونات الرطبة. خفقت حتى تصبح ناعمة (أحب استخدام خفاقي الكبيرة لهذه المهمة!).
6. ضع جانبا 1/4 كوب (45 جم) من رقائق الشوكولا (في حالة استخدام) للتخليط وتحريك الرقائق المتبقية في الخليط.
7. ملعقة الخليط في بطانات الورق ، وملء كل ثلثي كامل. اضغط على رقائق الشوكولا المتبقية في قمم كل فطيرة.
8. اخبز الكعك لمدة 20 إلى 25 دقيقة (أخبز لمدة 22) ، حتى يخرج المسواك في الوسط يخرج نظيفاً.
9. ضع قالب الكعك على رف التبريد لمدة 10 دقائق. قم بإزالة كل مافن بعناية وضعه مباشرة على رف التبريد حتى يتم تبريده بالكامل. يمكن تخزين الكعك المتبقي في الثلاجة في حاوية محكمة الإغلاق لعدة أيام أو تجميدها لمدة تصل إلى شهر واحد.

معلومات غذائية

نصائح:

إذا كنت ترغب في ذلك ، يمكنك استخدام 1 ملعقة طعام من الكتان الأرض بدلا من بذور الشيا الأرض. المضي قدما في الاختلاط في 3 ملاعق

كبيرة (45 مل) من الماء وفقا لتوجيهات.

إذا كنت من محبي التوابل كبيرة اليقطين ، يمكنك استخدام ما يصل إلى 1 ملعقة كبيرة من مزيج التوابل في هذه الوصفة.

جرب الجوز المفروم أو جوز البقان للحصول على تطور مقدد وصحي!

يمكنك جعل هذه الفطائر في رغيف بدلا من ذلك. ببساطة صب الخليط في مقلاة رغيف 9 × 5 بوصة وخبز لمدة 45 إلى 50 دقيقة (أخبز لمدة 46) عند 350 درجة فهرنهايت (180 درجة مئوية) حتى يخرج عود الأسنان نظيفة.