

وصفة بانكيك السبانخ اللذيذة

إذا لم تكن قد جربت سحر فطائر السبانخ من قبل ، فأنت وعائلتك ستحصلون على علاج. تخيل طعم الفطائر ، ثم أضف إليها الفوائد الغذائية القوية واللون الأخضر الجميل للسبانخ. الآن ، استمر في القراءة لجعل هذا الزواج المثالي لنفسك. أنا قلق نوعًا ما من أنك سترغب في تخطي هذه الوصفة بناءً على الاسم ، لكنني أرجو منك تجربة هذه الفطائر. لقد صنعتها في الأصل كوصفة تحت عنوان يوم القديس باتريك لعمودي الشهري "Snack Mom" في عدد مارس من مجلة Parents.

الآن أقوم بإعدادها في أي وقت أبحث عن طعام ذو طابع أخضر لتقديمه على الإفطار أو في حفلة. أليس هذا اللون الأخضر الفاتح مذهلاً جداً؟ إنها رائعة ليوم الأرض ، وعيد القديس باتريك ، وعيد الفصح ، أو أي نوع من حفلات أعياد الميلاد ذات الطابع الحيواني.



قدمها مع الكريمة المخفوقة ومجموعة من الفواكه الطازجة لقائمة طعام تحت عنوان قوس قزح. يمكنك تقديم مجموعة من فطائر السبانخ جنبًا إلى جنب مع مجموعة من فطائر البنجر الأحمر لوجبة فطور عيد الميلاد الحمراء والخضراء الرائعة!

فطائر السبانخ هذه خالية تمامًا من الصبغة وتحصل على لونها الطبيعي من السبانخ الطازجة. طعمها مثل الفطائر العادية لأن السبانخ الطازجة لها نكهة خفيفة. بمجرد مزجها مع الحليب ، تحصل على ذلك اللون الأخضر اللامع الرائع ، ولا تعرف حتى أن هناك خضروات بالداخل.

السبانخ مليئة بالحديد وإضافتها إلى وصفات مثل هذه الفطائر أو العصائر أو حتى المعكرونة والجبن هي طريقة رائعة للحصول على حصص إضافية قليلة من الخضار! بمجرد أن يتذوق أطفالك هذه الفطائر سوف يتوسلون لتناول الخضار أول شيء في الصباح ، لذا كن مستعدًا لإعداد هذه الوصفة كثيرًا.



اجعل الأطفال يشاركون في عملية الطهي أيضًا. إنهم يحبون إلقاء المكونات في الخلاط ومشاهدتها وهي تنبض بالحياة أمام أعينهم. يعد خفق المكونات الجافة معًا وظيفه مثالية للأيدي الصغيرة ، وبعد ذلك

يمكنك العمل معًا لخلط المكونات الرطبة مع الجافة.

هل لديك حساسية من منتجات الألبان أو البيض؟ جرب هذا الإصدار المشابه من الفطائر النباتية الخضراء المثالية لتناول الإفطار أو وجبة خفيفة.



فطائر السبانخ (يصنع 16 فطيرة)

وقت التحضير: 5 دقائق

وقت الطهي: 10 دقائق

خالية من الجوز

مكونات

- 1 كوب سبانخ طازجة معبأة
- 1 كوب لبن
- 1 بيضة كبيرة
- 1 ملعقة طعام زيت
- 1 كوب دقيق القمح الكامل الأبيض
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 1/2 ملعقة صغيرة من صودا الخبز
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح كوشير

تحضير

1. في الخلاط ، امزج السبانخ واللبن والبيض والزيت واخلطهم حتى يصبح المزيج ناعمًا.
2. في وعاء منفصل ، اخفقي باقي المكونات معًا.
3. اخفقي المكونات المبللة مع المكونات الجافة حتى تمتزج.
4. سخني مقلاة كبيرة أو صينية على نار متوسطة ودهنها بالزبدة أو الزيت.
5. اسكبي حوالي 1 ملعقة كبيرة من خليط البان كيك على صينية الخبز ، واصنعي أكبر عدد مناسب من الفطائر وطهيها لمدة دقيقتين.
6. اقلب الفطائر واتركها تطهى لمدة دقيقة واحدة ثم قدمها .

* يمكن أيضًا استخدام الخليط في خليط الوافل باتباع إرشادات الشركات المصنعة.