

## سر طهي الوصفة

بمجرد طهي الكعكة، يمكن تجميدها لأي مناسبة أخرى، أو حتى يمكنها أن تكون وجبات سريعة لخارج المنزل.  
يمكن أيضًا إضافة الجزر المبشور إلى الخليط للحصول على محتوى أكبر من الفيتامينات ودون تغيير النكهة.



## كعكة طرية بالحليب

إنها وصفة لذيذة وغنية بالفيتامينات والألياف

## المكونات

ملاعق كبيرة (25 ج) من حبوب بلفيت  
5 بلس  
ملعقة زيت زيتون

50 ج من رقائق الشوفان  
بيضة  
نصف تفاحة  
50 مل من الماء  
نصف ملعقة صغيرة من البيكينغ باوذر

## التحضير

1. نقشر ونقطع التفاح إلى مكعبات
2. في كأس الخلاط، نضيف التفاح والبيض والبيكينغ باوذر ورقائق الشوفان و بلفيت بلس والماء
3. نخلط كل شيء حتى يتم الحصول على نسيج متجانس
4. نسخن مقلاة على نار متوسطة بملعقة من زيت الزيتون ونصب ملعقة كبيرة من الخليط على شكل دوائر
5. نقلب الكعكة حتى تطهو من الجانبين
6. نضعها في طبق ونقدمها مع الحمص والديك الرومي و رقائق الموز وصلصة التفاح أو أي صلصة أخرى تحببها

\* الوصفة يمكن إعدادها بأنواع مختلفة من حبوب بلفيت

القيمة الغذائية ( لكل وجبة )

القيمة الغذائية: 267.94 كيلو كالوري؛ البروتين: 8.78 ج؛ الكربوهيدرات: 32.72 ج؛ الدهون: 10.96 ج؛