



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



بان كيك المحمص الحالي من الجلوتين

طريقة التحضير:

- نضع الحمص في مصفاة ، ثم نشطفه جيدًا. ثم نسكب الحمص في الخلاط.
- أضيف باقي المكونات في الخلاط واخلطها لمدة 30 ثانية أو حتى يصبح المزيج ناعمًا.
- ندهن صينية أو مقلاة بزيوت جوز الهند أو بخاخ غير لاصق نضع الخليط في المقلاة. بمجرد أن يبدأ الخليط في الغليان ، استخدم ملعقة وقلب الفطيرة بخذر. بمجرد أن ينضج كلا الجانبين ، يُرفع عن النار. استمر في العملية حتى يختفي الخليط.
- نضع فوق الفطائر زبدة الفول السوداني والفواكه وشراب القيقب (سيرب العسل).



المكونات:

- 2 علب حمص مسلوق من حدائق كاليق زينا، مغسولة ومصفاة
 - 1 كوب زبدة الفول السوداني
 - 4 ملاعق صغيرة من الباكينج صودا
 - 3 بيضات كبيرة
 - قليل من الملح
 - 4/1 كوب + 2 ملعقة كبيرة حليب من اختيارك
 - ملعقة صغيرة فانيليا
 - 2 ملعقة كبيرة من سيرب العسل/القطر/الشربات
- تقلي وتقدم مع:**
- زيت جوز الهند
 - 2 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
 - خليط من التوت
 - سيرب العسل



وقت التحضير
50 دقيقة



تكفي حوالي
من 4 ل 6 أفراد