

اصنع كعكة المافن حسب مذاقك الخاص

تعتبر كعكات المافن خيارًا رائعًا لوجبة الإفطار والوجبات الخفيفة السريعة! اصنع كمية كبيرة منها في يوم واحد يتاح لديك فيه وقت إضافي. ثم اسحب منها واحدة تلو الأخرى في كل مرة عند الخروج! اتبع هذه النصائح لعمل 12 كعكة مافن:
سخّن الفرن مسبقًا حتى يصل إلى درجة حرارة 400 درجة فهرنهايت. رش القالب الذي يسع 12 كعكة مافن ببخاخ الطهي المانع للالتصاق. أو استخدم قوالب مافن مصنوعة من القصدير.

لتحضير مكونات المافن الجافة: في وعاء كبير، أخفق 1 1/2 كوب من القمح الكامل وكوب من الدقيق متعدد الأغراض و1 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز و1/4 ملعقة صغيرة من الملح. أضف نكهات جافة اختيارية.

لتحضير مكونات المافن السائلة: في وعاء متوسط، أخفق بيضتين كبيرتين وكوبًا من الحليب خالي أو قليل الدسم و2/3 كوب من السكر الخبيبي أو السكر البني، وملعقتي طعام من الزبدة المذابة غير المملحة وملعقتي طعام من زيت الكانولا وملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا. أضف النكهات السائلة الاختيارية.

أضف المزيج السائل إلى الخليط الجاف. قلبهما حتى يتجانسا تمامًا. أضف الفواكه والخضراوات والإضافات الاختيارية.

اخبز المافن حتى يعلق بعود الأسنان القليل من الفتات الرطب عند إدخاله في منتصف المافن، لمدة تتراوح بين 20 و25 دقيقة. دعها تبرد في القالب لمدة 10 دقائق. أخرجها من القالب ودعها جانبًا لتبرد تمامًا.

<u>الإضافات الاختيارية</u> حتى 1/2 كوب	+	<u>الفاكهة والخضراوات</u> إجمالي كوبان	+	<u>النكهات السائلة</u> <u>الاختيارية</u>	+	<u>النكهات الجافة الاختيارية</u> من ملعقة واحدة صغيرة إلى ملعقة ونصف
الفواكه المجففة مثل الزبيب أو الكرز أو الزبيب الأحمر أو التوت البري		التوت الطازج أو المجمد (غير المذاب)		1/2 ملعقة صغيرة من مستخلص جوز الهند أو اللوز		قرفة مطحونة
المكسرات المحمص المقطعة قطعًا كبيرة أو المجروشة		موز مقطع إلى قطع متوسطة أو مهروس		ملعقة طعام من الليمون أو الحامض أو قشر البرتقال المبشور		جوزة الطيب المطحونة
رقائق الشوكولاتة الصغيرة		مكعبات متوسطة من المانجو أو الأناناس				بهارات مطحونة
جوز هند مبشور وغير محلى		نفاخ أو خوخ مبشور				زنجبيل مطحون
		مبشور الجزر أو الكوسة أو الجزر الأبيض				بهارات فطيرة اليقطين

جرّب هذه التوليفات!

مافن الموز والمكسرات المتبل أو المبهر: أضف 1/2 ملعقة صغيرة من كل من القرفة المطحونة وجوزة الطيب والبهارات إلى المكونات الجافة. ضع الخليط الجاف مع المزيج السائل. أضف الموز المقطع ونبات البقان مع التقليب.

مافن الكوسة والزبيب: أضف ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة إلى المكونات الجافة. ضع الخليط الجاف مع المزيج السائل. ضع الكوسة والزبيب مع التقليب.

مافن التوت والزنجبيل: أضف 1 1/2 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون إلى المكونات الجافة. ضع الخليط الجاف مع المزيج السائل. قلب التوت الأزرق في الخليط.

ملاحظات من الطاهي:

لتجميد المتبقي من المافن، قم بلف كل واحدة في غلاف بلاستيكي. ضعها في وعاء محكم الغلق. يمكن حفظها مجمدة لمدة تصل إلى شهر.

استخدم الفواكه والخضراوات الناضجة أكثر من اللازم.

لصنع الخبز بدلاً من المافن، قم برش قالب الخبز ببخاخ الطهي المانع للالتصاق. قم بطهيه في درجة حرارة 375 درجة فهرنهايت لمدة تتراوح بين 50 و60 دقيقة.