



مواد لازم برای 8 کاپ کیکه:

نصف فنجان آرد ارزن یا آرد گندم

1 فنجان آرد گندم سیاه

نصف فنجان پودر کاکائو

2 قاشق چای خوری بیکینگ پودر

1 قاشق چای خوری جوش شیرین (یا نمک میوه)

یک چهارم قاشق چای خوری نمک

نصف فنجان پوره موز (موز له شده)

نصف فنجان پوره آوآکادو (آوآکادوی له شده)

نصف فنجان به علاوه 2 قاشق غذا خوری شیر خرد (یا هر شیرین کننده دیگری، بسته به سلیقه)

1 قاشق چای خوری وانیل

## 6 قاشق غذا خوری آب

مواد لازم برای رویه کاپ کیک ها:

یک چهارم فنجان پوره آوآکادو

نصف قاشق چای خوری آب لیمو

کمی برگ های خرد شده نعنا

عصاره نعنا، به دلخواه (در صورتی که برگ های نعنا کافی نباشد)

1 قاشق غذا خوری شهد آگاو (یا شکر)

1 قاشق چای خوری آب برای مخلوط کردن

طرز تهیه:

1. فر از قبل روی درجه 350 درجه فارنهایت قرار دهید.
2. مواد خشک (آرد، بیکینگ پودر، جوش شیرین، پودر کاکائو و نمک) را در یک کاسه متوسط مخلوط کرده و کنار بگذارید.
3. بقیه مواد را در کاسه بزرگتری با هم مخلوط کنید.
4. مخلوط مواد خشک را به بقیه مواد در کاسه بزرگتر اضافه نمایید.
5. قالب مافین را با قاشق از خمیر کیک های کاپ کیک پر کنید.

6. به مدت 20 دقیقه بپزید یا تا زمانی که با فرو کردن یک خلال دندان در مافین ها، و بیرون آوردنش، کیک به آن نچسبد.
7. برای رویه: تمام مواد گفته شده را مخلوط کن ریخته یا می توانید با یک همزن خوبی هم بزنید.
8. بگذارید کاپ کیک ها کاملاً خنک شوند، و سپس روی آنها از مادی رویه بپزید، درست قبل از سرو کردن رویه را روی کاپ کیک ها بپزید، زیرا اگر آوآکادو زیاد روی کیک ها بماند، کم کم قهوه ای می شود.