



مواد لازم برای 9 نفر:

1 فنجان آرد سفید گندم کامل

1 فنجان آرد ذرت

1 قاشق غذا خوری بیکنگ پودر

نصف قاشق چای خوری نمک

1 تا 2 قاشق غذا خوری مریم گلی تازه، ریز شده (تهیه شده از عطاری) می توانید از نعنا هم استفاده کنید

1 فنجان شیر غیر لبنی (مانند شیر مغزها، شیر نارگیل، شیر برنج به قسمت [نوشیدنی های](#) سایت برای پیدا کردن شیرهای

غیر لبنی بروید.)

یک چهارم فنجان کدو تنبل (پوره)

یک چهارم فنجان شیر خرما

2 قاشق غذا خوری شکر خام (قهوه ای) (اختیاری)

طرز تهیه:

1. فر را روی 400 فارنهایت قرار دهید.

2. یک قالب نان استاندارد 23 سانتی متری را چرب کنید و کنار بگذارید.

3. در یک کاسه مخلوط کردن بزرگ، آرد، آرد ذرت، بیکنگ پودر و نمک را سریع هم بزنید تا بخوبی مخلوط گردد.

4. مریم گلی، شیر غیر لبنی، پوره کدو تنبل، شیر خرما، بعلاوه شکر اختیاری را اضافه کنید و تا وقتی خوب ترکیب گردند،

مخلوط کنید.

5. خمیر را در قالب بریزید و برای 20 دقیقه بپزید یا تا زمانی که اگر خالی را در مرکز آن فرو ببرید، تمیز بیرون بیاورید و

روی آن سفت باشد.

مواد مغذی: 136 کالری، 0.8 گرم چربی، 30.3 کربوهیدرات، 2.7 گرم فیبر، 9.9 گرم قند، 3.9 گرم پروتئین