

## מאפינס שיבולת שועל לפתיתי שוקולד צ'יפס / דנה איידלר

### הגשה

מתכון ל-12 או 24 יחידות  
גם הילדים אהבים אותם.

### צרכים תזונתיים

24 מאפינס	12 מאפינס
250 קלוריות ליחידה	125 קלוריות ליחידה
כ-4% מתזרובת	כ-2% מתזרובת
הסיבים המומלצת	הסיבים המומלצת

שיבולת שועל מכילה סיבים מסיסים המסייעים  
הפצולת מערכת העיכול, כחלק מתפריט דל  
בשומן רווי וצריך בתבואות מלאות וירקות  
מחיתים את הסיכון לחלות במחלות לב,  
ומוסתיים את רמות הסוכר בדם.  
בתאבון!

### אופן ההכנה

- מחממים את התנור ל-200 מעלות.
- משרים בקצרה עדולה את הקווקר ביוגורט, למשך 10 דקות.
- מוסיפים את השמן, הסוכר והביצה ומערבבים היטב בקצרה נפרדת מערבבים את הקמח, האבקות והמלח.
- מפזרים את השוקולד צ'יפס על התערובת.
- יוצקים את תערובת הקווקר מעל תערובת הקמח ומערבבים עד שמתקבלת תערובת אחידה.
- בעזרת כף ממלאים את השקעים או המנליטים ואופים 20 דקות.

### מצרכים

- 1 כוס קווקר (שיבולת שועל)
- 1 יחידה של יוגורט
- 1/2 כוס שמן
- 3/4 כוס סוכר
- 1 ביצה
- 1 כוס קמח מלא
- 1 כפית אבקת אפיה
- 1/2 כפית אבקת סודה לשתיה
- 1 כפית מלח
- 1/2 כוס שוקולד צ'יפס מריר או לבן או תערובת של שני הסוגים

