



زمان آماده سازی: 10 دقیقه
زمان پخت: 60 دقیقه
کل زمان: 70 دقیقه

مواد لازم برای 12 نفر:

نصف قاشق چای خوری بیکینگ پودر
1 قاشق چای خوری نمک میوه بجای جوش شیرین
2 فنجان آرد گندم کامل

1 قاشق چای خوری عصاره وانیل
2 قاشق غذا خوری شیر خردما (یا شهد افرا یا هر شیرین کننده دلخواه)
1 فنجان شکر قهوه ای

425 گرم کدو تنبل

یک چهارم قاشق چای خوری آب لیمو ترش

یک چهارم فنجان شیر غیر لبنی (مانند شیر مغزها یا شیر نارگیل، شیر برنج به قسمت [نوشیدنی های](#) سایت برای پیدا کردن شیرهای غیر لبنی بروید).

طرز تهیه:

فر را روی درجه 350 فارنهایت قرار دهید. یک قالب نان مستطیل شکل استاندارد را چرب کنید.

شیر غیر لبنی و آب لیمو را آنقدر تند هم بزنید تا حباب بزند و کنار بگذارید.

در یک کاسه متوسط مخلوط کردن، کدو تنبل، شکر، شیر خردما و عصاره را باهم مخلوط کنید تا مانند خامه شود.

در یک کاسه بزرگ، آرد، نمک میوه و بیکینگ پودر را باهم سریع هم بزنید.

مخلوط مواد تر را به مخلوط مواد خشک اضافه کنید و هم بزنید تا وقتی که کاملاً ترکیب گردند.

آن را در قالب نان با استفاده از یک اسپاتول یا قاشق بریزید و کاملاً بطور یکنواخت آن را پخش کنید و روی آن را صاف کنید.

یک تکی بزرگ از آلومینیوم فویل را بردارید و روی قالب را بپوشانید. برای 1 ساعت آن را در فر بپزید یا تا زمانی که اگر خلالی را در مرکز آن فرو ببرید، تمیز بیرون بیاورید. اگر از آیسینگ استفاده می کنید، وقتی نان در حال پخت است، آن را آماده کنید. وقتی نان خنک شد، اما هنوز کمی گرم است، به آرامی آن را از قالب جدا کنید و در ظرف سرو کردن قرار دهید.

مواد مغذی: 148 کالری، 0.5 گرم چربی، 33.8 کربوهیدرات، 1.8 گرم فیبر، 29 گرم قند، 2.7 گرم پروتئین