

المحاضرة الخامسة :
الفطائر Muffin :

هو منتج مخبوز بحجم فردي. من الممكن أن يشير إلى اثنين من العناصر المميزة، خبز مسطح بارز جزئياً وكعكه سريعة تشبه الكاب كيك.

الخبز المسطح هو اشتقاق بريطاني أو أوروبي، ويعود تاريخه إلى أوائل القرن الثامن عشر على الأقل، في حين نشأ الخبز السريع في أمريكا الشمالية خلال القرن التاسع عشر. وكلاهما شائعان في جميع أنحاء العالم اليوم.

لم يكن استخدام المصطلح الكب كيك للوصف بشكل أساسي شائعاً في بريطانيا حتى العقود الأخيرة من القرن العشرين على خلفية انتشار المقاهي مثل ستارباكس. وهي تشبه الكب كيك في الحجم وطريقة الخبز، والفرق الرئيسي هو أن الكب كيك تميل إلى أن تكون مخبوزات لذينة المذاق باستخدام كعكة العجين والتي غالباً ما تملؤها طبقة من السكر الأبيض المحلى. عادتاً ما تؤكل كغذاء للإفطار، وغالباً تكون مصحوبة بكوب من القهوة أو الشاي.
معلومات غذائية عن المافن :

الكمية مقدره لكل 100 غم
سعرات حرارية376
ليبيدg 16
دهن مشبعg 2.7
دهون غير مشبعة متعددةg 7
دهون أحادية عدم التشبعg 6
دهن تقابليg 0.3
كولسترولmg 30
صوديومmg 339
بوتاسيومmg 115
سكرياتg 54
ألياف غذائية g 1
سكرg 33

بروتين 4.5 g			
فيتامين سي	73 IU	فيتامين ألف	0.9 mg
حديد	46 mg	كالسيوم	1.3 mg
فيتامين ب6	4 IU	فيتامين دي	0 mg
مغنسيوم	0.2 µg	كوبالامين	10 mg

المكونات للمافن :

المواد	الاوزان
طحين	واحد كوب
ملح	نصف ملعقة شاي
بيكاربونات الصوديوم او بيكن باودر	2 ملعقة شاي
حليب او أي نوع من العصير	نصف كوب
دهن	1-2 ملعقة طعام
بيض	نصف بيضة او بيضة صغيرة

وتزداد نسب السكر والدهن اعتماد على نوعية الفطيرة الناتجة التي تتراوح بين الفقيرة (قليلة الدسم والسكر) والغنية (دسمة وذات مذاق حلو) ، ان الطحين المستعمل هو الطحين متعدد الاستعمالات . ويمكن زيادة كمية الطحين او خفض كمية الحليب .

التداول : يجب خلط ببيكاربونات الصوديوم جيدا مع الطحين وذلك ضروري للحصول على خلايا غازية متجانسة ، اما الحليب والبيض فيخلط بصورة جيدة دون احداث رغوة ، ان بروتينات البيض عنصر اساسي لبناء التركيب او الربط المكونات كما انها تحجز الهواء بداخلها اذ لم يخلط البيض مع الحليب بصورة جيدة فان الخلايا لا تنتوع بصورة منتظمة ويكون اللب حولها سميك .

الخبيز :

ويكون على درجة 218 م° ويعتمد الوقت على حجم القوالب للفطائر المستعملة وعلى المادة التي تصنع منها القوالب . يمكن رفع الفطائر لفترة دقيقة او اكثر لرفعها من القوالب بكل سهولة .

الفرق بين الكب كيك و المافن

لا يوجد فرق كبير بين النوعين، وإن وُجد فإنه يكمن في أنّ المافن يكون جافاً قليلاً وتوضع فيه قطع الشوكولاتة، بينما الكب كيك يُزين بالكرامة بأنواعها المختلفة، أو يترك بدون تزين.



مافن بالشكولاته



مافن بقطع الموز



مافن بقطع الشكولاته



كـب كـيـك غـيـر مـزـيـن



كـب كـيـك مـزـيـن

