



# Zambalita.fit Recipes

Eating Healthier Can't be more simple!

Visit us today <https://zambalita.fit/>

Professional Nutrition, Exercise & Therapy

Members Only

All rights Reserved, Copyrights to Zamablita.fit, not to be replicated without written approval from the owner

# Cream Pumpkin Cake

TOTAL TIME: 50 minutes

SERVES 4



## Ingredients

- 1 cup Coconut flakes or Coconut flour
- 2 eggs room temperature
- 1 tsp lemon juice
- 1 cup kg pumpkin
- ¼ cup coconut oil or butter
- 1 tsp of vanilla
- Sweetner as desired
- ½ tsp baking powder
- ½ tsp Cinnamon
- ½ cup of whipping cream

## Direction

1. Peel pumpkin and chop it into cubes
2. Steam it till tender
3. Preheat the oven to 180
4. Put all liquid ingredients with the pumpkin in the mixer and mix well
5. Transfer liquid mix in a mixing bowl
6. Add coconut flour and baking powder
7. Mix with spatula
8. Transfer to a baking dish covered with parchment paper and make it even in the dish
9. Spread a pinch of cinnamon powder on the top (optional)
10. Bake it for 25 minutes and turn off the oven and broil the top for 3 minutes
11. leave it to cool
12. Whip the cream and spread over the top
13. Garnish with coconut flakes



# كعكة القرع بالكريمة

الوقت الإجمالي: 50 دقيقة  
الكمية: يكفي 4



## المكونات

- 1 كوب رقائق جوز الهند أو دقيق جوز الهند
- 2 بيضة بدرجة حرارة الغرفة
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 1 كوب يقطين (قرع)
- نصف كوب زيت جوز هند أو زبدة
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- محلي حسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- نصف كوب كريمة خفق

## طريقة التحضير

1. قشري اليقطين و قطعيه إلى مكعبات
2. سويها على البخار حتى تصبح طرية
3. سخني الفرن إلى 180
4. نضع جميع المكونات السائلة مع اليقطين و المحلي في الخلاط ونخلط جيدا
5. انقلي المزيج السائل في وعاء الخلط
6. أضف دقيق جوز الهند والبيكنج باودر تخلط يدويا بالسباتيولا
7. تنقل إلى صينية خبز مغطاه بورق زبدة وساوي سطحها في الصينية
8. انثري القليل من القرفة على الوجه (اختياري)
9. اخبزها لمدة 25 دقيقة وأطفئي الفرن واشويها من الأعلى لمدة 3 دقائق
10. اتركها لتبرد
11. اخفقي الكريمة مع محلي و ادھني سطح الكعكة
12. رش القليل من جوز الهند المبشور للتزيين



Get A Free Consultancy session

<https://zambalita.fit/free-session>

Professional Nutrition,  
Exercise & Therapy



Contact us:  
[happy@zambalita.fit](mailto:happy@zambalita.fit)

