

کوکى هل و چای کتو

*هدف آموزش:

امروزه افراد زیادی برای حفظ سلامتی، به دنبال تغییر سبک زندگی خود به سمت سالم خوری هستند و بسیاری هم به دلیل ممنوعیت های رژیمی و غذایی و همچنین بیماری هایی از قبیل دیابت، سرطان، صرع، آلزایمر، سلیاک، اوتیسم و ... از خوردن کیک و نان محروم می شوند.

دغدغه ای که بر آتم داشت تا بتوانم با گردآوری، ترجمه و خلق رسیپی های کتویی (لوکرب، بدون شکر، بدون آرد، بدون گلوتن) براساس مطالعه تحقیقات علمی و توصیه پزشکان تغذیه و همچنین مواد اولیه موجود و قابل دسترس در کشور، این عزیزان را هم با وجود همه محدودیت ها یا بیماری هایی که با آن دست و پنجه نرم می کنند، از لذت داشتن کیک تولد، جرات گاز زدن کوکی های لذیذ و حفظ چشیدن عطر و طعم نان و شیرینی های سالم برخوردار کنم؛ آن هم بدون استرس و عذاب وجدان از تبعات مصرف این خوراکی ها.

این رسیپی ها به دلیل ترکیبات خاص و منحصر بفردی که دارند، علاوه بر مصارف خانگی، می تواند فرصت بکری برای درآمدزایی هم باشد.

با آموزش دیدن این آیتم ها و اجرای صحیح رسیپی ها می توانید محصولاتی با کیفیت و لذیذ تهیه کنید و حتی با بهره گیری از خلاقیت فردی خود، محصولات متنوع تری تولید و به صورت گسترده عرضه کنید.

این کوکی به خاطر بافت لطیفی که داره و عطر و طعم هل و چای ارل گری، گزینه فوق العاده ای برای سرو کنار چای و قهوه هست. طعم جذاب و کمی عجیب (به خاطر داشتن فلفل سیاه) کوکی هل و چای کتویی، برای همه بسیار خوشایند و ماندگار هست. این کوکی را به راحتی می توانید به کافی شاپ ها و برای مشتریان خود در بسته بندی های زیبا، عرضه کنید.

ابزار مورد نیاز:

فر / همزن / سینی / ورق تفلون یا سیل پت / پیمانه / ترازو / لیسک



"کوکى هل و چای کتو"

مواد لازم:

آرد بادام یک پیمانه+یک و نیم ق.غ

آرد نارگیل ۱/۴ پیمانه

کره دمای محیط ۶۵ گرم

زایلیتول ۱/۳ پیمانه

استویا مایع ۴ تا ۵ قطره

تخم مرغ یک عدد بزرگ

اسانس وانیل یک چهارم ق.چ

بیکنینگ پودر یک ق.چ

نمک یک پینچ

هل آسیاب شده ۲ ق.چ

چای ارل گری کوبیده شده یک ق.غ

فلفل سیاه ۱/۴ ق.چ

طرز تهیه:

فر را روی دمای ۱۷۰ درجه روشن می کنیم.

کره، زایلیتول، تخم مرغ و هل را خوب با هم مخلوط کنید.

آرد بادام و نارگیل، بیکنینگ پودر، نمک، فلفل سیاه و چای را خوب با هم مخلوط کرده و به ترکیب کره و تخم مرغ اضافه می کنیم و با لیسک خوب مخلوط می کنیم.

روی خمیر کوکی را پوشانده و حداقل یک ساعت در یخچال استراحت دهید.

از خمیر به اندازه ۱۳ گرم برمی داریم و گرد می کنیم و روی آن کمی زایلیتول می ریزیم و روی سینی می گذاریم.

کوکى ها را قبل از گذاشتن داخل فر، حدود نیم ساعت دیگر در یخچال استراحت می دهیم.

زمان پخت ۸ تا ۱۰ دقیقه است.

