

کوکى ماسالا کتو و وگان

*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 حظّ 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 دلیل نداشتن تخم مرغ و مواد لبنی، وگان هم هست. کوکی ماسالا کتو، رویه ای ترد و میانه ای نسبتاً نرم دارد و به علت داشتن ادویه ماسالا، طعم لذیذ و ماندگاری دارد. این کوکی بسیار راحت و سریع آماده می شود.



"کوکی ماسالا کتو و وگان"

مواد لازم:

آرد بادام $\frac{3}{4}$ پیمانه

آرد نارگیل $\frac{1}{4}$ پیمانه

زایلیتول $\frac{1}{3}$ پیمانه

استویا مایع ۳ تا ۴ قطره

روغن نارگیل مایع ۲ ق.غ

آب ۲ تا ۳ ق.غ

نمک کمی

اسانس وانیل یا نارگیل $\frac{1}{4}$ ق.چ

(دارچین، زنجبیل، جوز هندی به دلخواه)

طرز تهیه:

فر را با دمای ۱۷۵ روشن می کنیم.

همه مواد را درون کاسه ای به وسیله لیسک مخلوط می کنیم. (نیازی به همزن نداریم)

از مواد به اندازه یک گردو برمی داریم و گرد می کنیم و روی سینی قرار می دهیم. به وسیله چنگال یا فشار دست خمیرها را فشار می دهیم تا خمیرها شکل بگیرد. (اگر خمیر کوکی خیلی چسبنده بود، به اندازه یک تا دو ق.چ آرد بادام اضافه کنید)

کوکی ها را به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه در فر قرار می دهیم.