

کوکى دابل چاکلت 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.

کوکى دابل چاکلت کتو، با یه ترکیب جادویی و فوق العاده، همه را شیفته خود می کند. این کوکی آرد بادام و نارگیل ندارد و ماده اولیه اصلی آن شکلات است. شما به راحتی می توانید این کوکی را جز سفارشات ثابت خود داشته باشید، به کافی شاپ ها پیشنهاد دهید و در کنار چای و قهوه سرو کنید.

ابزار مورد نیاز:

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



"کوکى دابل چاکلت کتو"

مواد لازم:

شکلات تلخ ۱۴۰ گرم

کره ۳۰ گرم

اریتریتول یا زایلیتول ۶۰ تا ۸۰ گرم

استویا مایع ۳ تا ۴ قطره

تخم مرغ یک عدد

اسانس وانیل ۱/۲ ق.چ

نمک ۱/۴ ق.چ

پودر کاکائو ۲۰ گرم

بیکیینگ پودر ۱/۴ ق.چ

چوش شیرین ۱/۴ ق.چ

پودر دارچین ۱/۲ ق.چ

شکلات تلخ خرد شده ۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

فر را روی دمای ۱۷۵ درجه روشن می کنیم.

شکلات و کره را به روش بن ماری (حرارت غیر مستقیم) یا داخل ماکروویو ذوب می کنیم.

زایلیتول و تخم مرغ را با سرعت بالای همزن می زنیم تا کاملاً رنگ آن روشن شود.

اسانس وانیل و مخلوط شکلات و کره ذوب شده را به ترکیب تخم مرغ اضافه می کنیم.

پودر کاکائو، بیکیینگ پودر، جوش شیرین، پودر دارچین و نمک را با هم مخلوط کرده و روی مایه کوکی الک می کنیم و با لیسک همه مواد را با هم مخلوط می کنیم.

در نهایت شکلات خرد شده را اضافه می کنیم.

روی خمیر را با سلفون می پوشانیم و حداقل ۳۰ دقیقه داخل یخچال استراحت دهید.

به وسیله اسکوپ مقداری از خمیر را برمی داریم و با فاصله روی سینی فر می گذاریم.

زمان پخت برای این کوکی ۱۰ تا ۱۲ دقیقه است.