

ترافل نارگیلی 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 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.

ترافل نارگیلی کتو، یک شیرینی با طعم لطیف و ساده نارگیل است که فقط با ۳ ماده اولیه تهیه می شود و با پوشش شکلات تلخ، خوشمزه گی اش چند برابر می شود. این ترافل انتخاب عالی برای مراسم و میهمانی های شامست. همچنین شما می توانید این شیرینی را در طعم های مختلف تهیه کنید و در بسته بندی های شیک به مشتریان خود، عرضه کنید.

ابزار مورد نیاز:

فر / همزن / لیسک / سینی

"شیرینی نارگیلی کتویی"



مواد لازم:

سفیده تخم مرغ (سایز متوسط) دمای محیط ۳ عدد

پودر نارگیل چرب و ریز ۲ پیمانه سرخالی

زایلیتول ۱/۲ پیمانه

قطره استویا ۴-۵ قطره

طرز تهیه:

فر را با دمای ۱۶۵ درجه روشن می کنیم.

سفیده ها را حدود ۵ دقیقه با دور تند همزن می زنیم تا فرم بگیرد.

زایلیتول را اضافه کرده و سپس پودر نارگیل را با لیسک در مخلوط سفیده ریخته و هم می زنیم.

از مواد به اندازه یک قاشق غذاخوری برمی داریم، در دست شکل می دهیم و در سینی با فاصله قرار می دهیم.

۱۷ تا ۲۰ دقیقه زمان می دهیم برای پخت (تا زمانی که روی شیرینی ها طلایی شود).

* نکته:

اگر مواد خیلی خیس و چسبنده بود، پودر نارگیل بیشتری می ریزیم.

برای شیرین تر شدن شیرینی، چند قطره استویا می ریزم.

می توانید در انتهای پخت و پس از خنک شدن، شیرینی ها را در شکلات تلخ بن ماری شده بغلتانید.