

کیک شکلاتی 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 حظ 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.

کیک شکلاتی کتو را می توانید به عنوان یک کیک پایه برای کیک مناسبتی و دارای فیلینگ استفاده کنید و یا به عنوان کیک عصرانه، با گاناش شکلاتی و میوه های مجاز(بری ها) سرو کنید.

*ابزار مورد نیاز:

فر / همزن یا ویسک / کاسه استیل یا پیرکس / قالب / لیسک



"کیک شکلاتی کتو"

مواد لازم:

آرد بادام سه چهارم پیمانه

آرد نارگیل سه چهارم پیمانه سرخالی

پودر کاکائو ۱/۴ پیمانه

زایلیتول (یک پیمانه) یا اریتریتول (یک و یک چهارم پیمانه)

قطره استویا ۵ قطره

۳ عدد تخم مرغ

آب یا شیر بادام ۱۲۰ میلی لیتر (اگر کیک شکلاتی خیس می‌خواهید ۱۲۰ میلی، اگر برای کیک خامه ای می‌خواهید ۱۰۰ میلی لیتر)

روغن نارگیل ۳ تا ۴ ق.غ

وانیل ۱/۲ ق.چ

بیکنینگ پودر ۲ و ۱/۴ ق چ

نمک کمی

* برای داشتن کیک کتو- وگان به جای سه عدد تخم مرغ، از پودر تخم کتان یا پودر چیا سید به میزان ۳ ق.غ استفاده می‌کنیم.

طرز تهیه:

فر را روی درجه ۱۷۵ روشن می‌کنیم.

آردها، پودر کاکائو، بیکنینگ پودر و نمک را در ظرفی با هم مخلوط می‌کنیم.

تخم مرغ‌ها را حدود دو دقیقه با دور تند همزن می‌زنیم و وانیل را اضافه می‌کنیم. زایلیتول و روغن نارگیل را اضافه کرده و در حد مخلوط شدن هم می‌زنیم. (در صورتی که بخواهیم کیک کتو-وگان داشته باشیم، تخم مرغ را حذف کرده، پودر چیا سید یا تخم کتان را در یک چهارم آب یا شیر بادام حدود پنج دقیقه خیس می‌کنیم.)

مواد خشک را به مخلوط تخم مرغ اضافه کرده و با لیسک هم می‌زنیم. (حتما پودر کاکائو را الک کنید)

مواد را در دو قالب ۱۴ یا ۱۵ سانتی که از قبل کف آنها را کاغذ روغنی انداخته ایم، می‌ریزیم و حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در فر با دمای ۱۷۵ درجه قرار می‌دهیم.