

کیک شیفون 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.

کیک شیفون کتو، کیکی با بافت لطیف و سبک است که می توانید آن را به عنوان کیک عصرانه با فراستینگ کرم چیز و میوه های مجاز (بری ها) سرو کنید و یا به عنوان کیک پایه برای کیک های مناسبی استفاده کنید. این کیک را می توان با طعم های وانیلی، شکلاتی و نسکافه تهیه کرد.



"کیک شیفون کتو"

مواد لازم:

روغن زیتون ۳۰ گرم

آب ۹۰ گرم

زرده تخم مرغ ۶ عدد

اسانس وانیل یک و نیم ق.چ

آرد بادام ۱۱۰ گرم

نمک ۱/۲ ق.چ

سفیده تخم مرغ ۶ عدد

زایلیتول یا اریتریتول ۹۰ گرم

استویا مایع ۵ تا ۶ قطره

کرم تارتار یا آب لیمو ۱/۲ ق.چ

طرز تهیه:

فر را با دمای ۱۵۰ درجه روشن کنید.

در یک کاسه بزرگ، آب، روغن زیتون، زرده تخم مرغ و اسانس وانیل را بریزید و با ویسک مخلوط کنید.

در ظرف دیگری آرد بادام و نمک را با هم مخلوط کنید.

در کاسه بزرگی، سفیده های تخم مرغ و کرم تارتار را بریزید. (به ترکیب این دو مواد با هم، مرنگ می گویند)

با همزن، سفیده ها را بزنید تا خوب فرم بگیرد.

زایلیتول را در سه مرحله به سفیده اضافه کرده تا به مرحله سافت پیکز برسیم.

حالا یک سوم از مرنگ را به ترکیب زرده اضافه کرده و فولد می کنیم.

این مخلوط را به باقی مرنگ اضافه کرده و به آرامی فولد می کنیم. (بیش از حد هم نزنید)

مایه کیک را در قالب ۲۱ سانت ریخته و چندین بار روی میز می زنیم و در نهایت به وسیله سیخ چوبی و دورانی، مایه کیک را هم می زنیم تا حباب ها خارج شود.

کیک را حدود ۸۰ تا ۹۰ دقیقه در فر می گذاریم.

کیک را بعد از خارج کردن از فر، روی توری خنک کننده می گذاریم و کمی که از دما افتاد، آن را به صورت وارونه قرار می دهیم و می گذاریم تا خنک شود.