

چیزکیک تنوری 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.

*چیزکیک ها معمولاً با قلق های خاصی تهیه می شوند، اما این رسیپی، با داشتن فقط ۴ ماده اولیه اصلی و در دسترس و همچنین زمان کمی که برای آماده سازی نیاز دارد، با ساده ترین روش تهیه می شود و شما طعم لذیذ یک چیزکیک تنوری اصیل را تجربه می کنید. با این رسیپی، شما می توانید طعم های وانیلی، میوه ای و قهوه را هم داشته باشید.

این چیزکیک کتویی به عنوان یک دسر و میان وعده و سرو در کافی شاپ ها و همچنین به عنوان فیلینگ کیک پیشنهاد می شود.*

ابزار مورد نیاز:

فر / همزن یا ویسک / کاسه استیل یا پیرکس / رینگ ارتفاع بلند / سینی / فویل / لیسک

"چیز کیک تنوری کتو"



مواد لازم:

پنیر ماسکارپونه یا ویلی دمای محیط ۴۰۰ گرم

زایلیتول ۱۲۰ گرم

قطره استویا ۳ تا ۴ قطره

نمک یک پینچ

تخم مرغ دمای محیط ۲ عدد

خامه صبحانه دمای محیط ۶۰ گرم

عصاره وانیل یک ق چ

طرز تهیه:

پنیر را در ظرف همزن ریخته کمی می زنیم تا باز شود. سپس زایلیتول و نمک را اضافه کرده خوب هم می زنیم.

تخم مرغ ها را دانه دانه اضافه کرده و در حدی که مخلوط شوند هم می زنیم، سپس خامه، عصاره وانیل و در آخر میوه دلخواه را می افزاییم. (میزان هم زدن تخم مرغ و خامه باید خیلی کم باشد).

مواد را در رینگ ۱۷ یا ۱۸ سانت چرب شده می ریزیم و در فر با دمای ۱۲۵ درجه به مدت ۴۵ دقیقه تا ۱ ساعت می پزیم.

زمانی که روی چیزکیک طلایی شد، نشان دهنده پخت کامل است و بعد از پخت اجازه می دهیم داخل فر خنک شود. سپس آن را در دمای محیط می گذاریم تا کاملا خنک شود و بعد روی چیزکیک را با نایلون می پوشانیم و به یخچال منتقل کرده و حداقل سه ساعت استراحت می دهیم.