

کیک گردو و دارچین 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 گردو و دارچین کتو، از لذیذترین کیک های کتویی هست که می توانید با همین رسیپی، ورژن میوه ای هم داشته باشید. این کیک را می توانید برای میان وعده ها و میهمانی ها سرو کنید. به مشتری های خود پیشنهاد دهید و حتی به عنوان کیک کافی شاپی، آن را به فروش برسانید.

*ابزار مورد نیاز:

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



"کیک گردو و دارچین کتو"

مواد لازم:

آرد بادام ۲۰۰ گرم

بیکنگ پودر یک ق.چ

صمغ زانتان یک دوم ق.چ

پودر دارچین ۲ ق.چ

نمک یک پینچ

زایلیتول ۱۶۰ گرم

استویا مایع ۴ تا ۵ قطره

تخم مرغ دمای محیط ۶ عدد بزرگ

اسانس وانیل ۱/۲ ق.چ

کره ذوب شده ۱۳۰ گرم

گردو خرد شده ۱/۲ پیما

طرز تهیه:

فر را با دمای ۱۸۰ درجه روشن می کنیم.

تخم مرغ ها را در یک کاسه بزرگ بشکنید و با دور تند همزن، دو دقیقه هم بزنید.

زایلیتول، کره ذوب شده از دما افتاده و اسانس وانیل را اضافه کرده و کمی با دور متوسط هم می زنیم.

آرد بادام، زانتان، بیکنگ پودر، دارچین و نمک را هم اضافه کرده و کمی با دور کند همزن یا لیسک هم می زنیم تا خوب مخلوط شوند.

در آخر هم گردوها را اضافه کنید.

در قالب سایز ۲۱ یا قالب لوف (۲۳در۱۳)، کاغذ روغنی انداخته و مایه کیک را داخل قالب ریخته، روی مایه کیک را کمی گردوی خرد شده که در کره ذوب شده غلتانده ایم، می ریزیم و چند ضربه روی میز می کوبیم تا حباب ها خارج شوند.

*نکته:

می توان با کم کردن ۴۰ گرم از آرد بادام و اضافه کردن پودر کاکائو به جای آن، کیک شکلاتی درست کرد.

با حذف دارچین و گردو و اضافه کردن رزبری، بلک بری، بلو بری یا توت فرنگی، کیک میوه ای خواهید داشت.