

کیک وانیلی کتو(کیک پایه)

*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 رژیم 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 حظاً 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 وانیلی کتو، با یک رسیپی بسیار ساده و لذیذ، در مدت زمان بسیار کم آماده می شود و به عنوان کیک پایه برای کیک های خامه ای لایه ای و مناسبی پیشنهاد می شود.

*ابزار مورد نیاز:

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



" کیک وانیلی کتو "

مواد لازم:

تخم مرغ ۴ عدد

زایلیتول یک دوم پیمانه

قطره استویا ۴قطره

آرد بادام ۹۰ گرم

آرد نارگیل ۶۵ گرم

آب ۳ تا ۴ ق.غ

روغن نارگیل ۳ تا ۴ ق.غ

اسانس وانیل ۱ ق چ

بیکنینگ پودر ۱ ق چ

نمک کمی

طرز تهیه:

فر را با دمای ۱۷۰ درجه روشن می کنیم.

تخم مرغ ها را حدود دو دقیقه با دور تند همزن هم می زنیم. وانیل و زایلیتول و آب و روغن نارگیل را اضافه کرده و کمی هم می زنیم.

آردها، بیکنینگ پودر و نمک را در ظرفی با هم مخلوط کرده، به ترکیب تخم مرغ اضافه کرده و با لیسک هم می زنیم.

مواد کیک را در دو قالب ۱۴ یا ۱۵ سانتی که کف آن را کاغذ روغنی انداخته ایم، می ریزیم .

حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در فر می گذاریم.