

ماربل پاند کیک 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 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.

این پاند کیک کتویی خوشمزه به عنوان کیک صبحانه و عصرانه پیشنهاد می شود. همچنین می توانید آن را برای کافی شاپ ها هم عرضه کنید.

*ابزار مورد نیاز:

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

"ماربل کیک کتو"



مواد لازم:

آرد بادام ۲۰۰ گرم

آرد نارگیل ۲۸ گرم

بیکنگ پودر ۸ گرم

تخم مرغ بزرگ دمای محیط ۴ عدد

اسانس وانیل یک ق.چ

کره ذوب شده ۷۶ گرم

زایلیتول ۱۲۰ گرم

استویا مایع ۴ تا ۵ قطره

ماست یونانی یا خامه ترش ۸۲ گرم

خامه ۳۳ درصد چربی ۴۵ گرم

پودر کاکائو ۱۴ گرم

طرز تهیه:

فر را روی دمای ۱۸۰ درجه روشن کنید.

آرد بادام و نارگیل و بیکنگ پودر را با هم مخلوط کنید.

در ظرف دیگری، تخم مرغ ها، اسانس وانیل، زایلیتول، کره ذوب شده، خامه ترش و خامه را ریخته و با ویسک خوب مخلوط می کنیم.

مواد خشک را به ترکیب تخم مرغ اضافه کرده و فولد می کنیم.

نیمی از مایه کیک را برداشته و در ظرف دیگری ریخته و پودر کاکائو را به آن اضافه می کنیم.

مواد کیک را قاشق قاشق داخل قالب لوف می ریزیم و در آخر به وسیله یک سیخ چوبی و به صورت دورانی، شکل می دهیم.

کیک را حدود ۵۰ تا ۶۰ دقیقه داخل فر می گذاریم.

