

طرز تهیه کیک صبحانه رژیمی و بدون شکر

مواد لازم جهت تهیه کیک صبحانه رژیمی و بدون شکر :



برای پخت کیک صبحانه رژیمی مواد زیر لازم است :

- 4 عدد تخم مرغ
- 1 لیوان شیر
- نصف لیوان پودر شیرین کننده کاموَر
- نصف لیوان روغن
- 2 و نیم لیوان آرد
- 2 قاشق چایخوری بکینگ پودر
- 1/4 قاشق چایخوری وانیل

طرز پخت کیک صبحانه رژیمی :

ابتدا تخم مرغها را با همزن کمی می زنیم تا کرم رنگ شوند بعد [شکر](#) کاموَر را افزوده و به صورت عقربه گرد در یک جهت هم میزنیم تا داخل آن حبابهایی تشکیل شود، سپس روغن را اضافه میکنیم و هم میزنیم سپس شیر را اضافه و دوباره هم میزنیم و سپس وانیل را می افزاییم ، در آخر آرد را اضافه کرده و فقط مخلوط میکنیم قالب را چرب کرده و کیک را به مدت سه ربع با دمای 180 درجه سانتیگراد در فر که از ابتدای آماده نمودن مواد کیک روشن کرده ایم میپزیم برای اطمینان از پخته شدن چنگال را در کیک فرو میبریم اگر مواد به چنگال نجسبید کیک آماده است.

نکته : آرد را با بکینگ پودر مخلوط کرده و سه بار الک کنید.

چند غذای برتر برای خوردن در صبحانه :

علیرغم آنچه که شما شنیده اید ، خوردن صبحانه برای همه ضروری نیست. در حقیقت ، پرش از صبحانه به ناهار ممکن است بهتر از خوردن غذاهای صبحانه ناسالم باشد. با این حال ، یک صبحانه مناسب و متعادل میتواند به شما انرژی بخشد و از خوردن بیش از حد در طول بقیه روز جلوگیری کند. در اینجا چندی از بهترین مواد غذایی که میتوانید صبح ها میل کنید ، آورده شده است.



- تخم مرغ
- جو دوسر
- ماست یونانی
- قهوه
- آجیل و خشکبار
- چای سبز
- میوه

تخم مرغ ها سالم و خوشمزه هستند. مطالعات نشان داده است که خوردن تخم مرغ در وعده صبحانه باعث افزایش احساس پر بودن و کاهش کالری در وعده غذایی بعدی می شود و به حفظ قند خون و انسولین ثابت کمک می کند.

در یک مطالعه ، مردانی که برای صبحانه تخم مرغ می خورند احساس رضایت بیشتری می کنند و در طول روز کالری کمتری نسبت به افراد دیگر مصرف می کنند. علاوه بر این ، زرده تخم مرغ حاوی لوتئین و زاکسانتین است. این آنتی اکسیدان ها به جلوگیری از اختلالات چشمی مانند آب مروارید و دژنراسیون ماکولا کمک می کنند. امیدواریم از کیک صبحانه رژیمی لذت کافی را ببرید.

لینک کوتاه: <https://Kamvar.co/?p=3135>