

طرز تهیه فرنی رژیمی

فرنی رژیمی یک غذای کامل :



مواد لازم :

1. دو لیوان شیر
2. دو قاشق سوپ خوری سر پر آرد برنج
3. نصف لیوان آب
4. دو قاشق سوپ خوری شکر رژیمی کامور
5. یک قاشق غذاخوری گلاب

طرز تهیه فرنی رژیمی :

ابتدا شیر سرد را در قابلمه مورد نظر بریزید. سپس آرد برنج و [شکر رژیمی](#) کامور را اضافه کنید و کاملاً هم بزنید تا آرد در شیر سرد

حل شود. روی حرارت گذاشته آب را به آن اضافه کنید و مرتباً هم بزنید حواستان باشد که هم زدن را متوقف نکنید زیرا این کار باعث می‌شود آرد برنج در شیر گلوله گلوله شود.

پس مرتباً آن را هم بزنید تا کمی غلیظ شود گلاب را درون آن بریزید و اگر مایل بودید می‌توانید کمی وانیل نیز به این دستور اضافه کنید و همچنان آن را هم بزنید تا فرنی شما به غلظت مورد نظرتان برسد. فرنی رژیمی را باید سریعاً تا داغ است و سفت نشده درون ظرف مورد نظرتان بریزید.

دقت داشته باشید که فرنی بعد از سرد شدن کمی سفت می‌شود پس حواستان باشد وقتی آن را از روی حرارت بر می‌دارید نه سفت باشد نه آبکی. می‌توانید فرنی‌تان را به راحتی شکلاتی یا زعفرانی کنید. برای اینکه فرنی شکلاتی شود کافی است کمی شکلات تابلت رژیمی کامور به مواد آن اضافه کنید و برای زعفرانی کردن آن کمی زعفران آب شده درون آن بریزید. همیشه افراد ورزشکار و مسن بدلیل اینکه فرنی یک غذای مقوی است طرفدار پروپا قرص این غذای سالم هستند، ورزشکاران از همین حالا باید به فکر قند خود باشند چرا که در سنین بالا احتمال بروز دیابت چندبرابر است.

خرید آنلاین شکلات تابلت رژیمی

برای افراد مسن و پا به سن گذاشته فرنی رژیمی بسیار غذای محبوبی است، پس امیدواریم ازین پس شاهد [قند خون بالا](#) نباشیم.

فرنی رژیمی شما حاضر است. آن را با پسته، پودر بادام و ... تزئین کنید و از خوردن آن لذت ببرید.

برگرفته از : کاله

لینک داخلی: <https://kamvar.co/?p=4522>