

طرز تهیه کیک شکلاتی رژیمی

طرز تهیه کیک شکلاتی رژیمی :

در این روزای کرونایی فقط میتوانیم با درست کردن کیک های جذاب و خوشمزه یکمی انرژی بگیریم. البته به این نکته [اضافه وزن](#) نیز باید توجه کنیم که بعد دچار مشکل نشویم و مجبور شویم رژیم سخت بگیریم. ما سعی داریم طرز تهیه [کیک شکلاتی رژیمی](#) رو بهتون آموزش بدیم که با خوردن کیک اصلا استرس اضافه وزن نداشته باشید. مهمترین نکته در طرز تهیه کیک استفاده از شکر به میزان لازم است. ما از [شکر رژیمی](#) [کامور](#) در مواد اولیه استفاده کرده ایم.

مواد کیک شکلاتی بینهایت خوشمزه :

مواد لازم:

- تخم مرغ دو عدد
- روغن مایع نصف پیما نه
- آرد 2 پیما نه
- شیر کم چرب 1 پیما نه
- آب جوش نصف پیما نه
- شکر کامور یک پیما نه
- شکلات صبحانه کامور 4 قاشق غذاخوری
- وانیل 1/2 قاشق چای خوری
- بکینگ پودر 2/5 قاشق چای خوری
- نمک 1/4 قاشق چای خوری
- پودر نسکافه 1 قاشق چای خوری



دستور پخت :

آرد رو سه بار الک کنید، مواد خشک که شامل آرد و بکینگ پودر و نسکافه و نمک و شکر است را باهم کاملاً مخلوط کرده و وسط آن را گود کنید. شیر، روغن مایع، تخم مرغ و وانیل را اضافه کرده و با دور کند همزن به مدت 2 دقیقه هم بزنید.

همزمان با هم زدن آب جوش را اضافه کنید. شکلات صبحانه را به صورت بن ماری آب کنید و اضافه کنید، مایع به دست آمده رقیق است. دو قالب 22 سانت را چرب کنید و آرد پاشی کرده و مایع کیک را به مقدار مساوی در آن بریزید. (می‌توان از یک قالب نیز استفاده کرد) چرب کنید یا از کاغذ روغنی استفاده کنید.

قالبها را در داخل فر از پیش گرم شده با دمای ۱۷۵ درجه سانتی گراد به مدت 30 الی 40 دقیقه قرار دهید. توجه داشته باشید که در ۳۰ دقیقه اول، در فر را به هیچ وجه باز نکنید چون کیک پف نخواهد

کرد.

پس از خارج کردن کیک از فر و خنک شدن آن، می‌توانید کیک را از قالب خارج کرده و برش بزنید. بهتر است بعد از ۲۴ ساعت خامه کشی کنید. بین لایه‌های کیک می‌توان از خامه شکلاتی، گاناش، یا شکلات صبحانه کامور استفاده کرد. ما برای لایه میانی کیک از خامه شکلاتی استفاده کردیم. نوش جان

لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=8361>