

طرز تهیه تیتاپ رژیم خانگی



توتاپ رژیمی خانگی :

[توتاپ رژیمی](#) خانگی با همان طعم نوستالژیک گذشته و حتی بهتر از آن را این بار در خانه تجربه کنید همه ما با خوردن توتاپ کلی خاطره قشنگ داریم. همیشه در زنگ تفریح مدرسه با همکلاسی‌ها همراه با شیر این کیک را از بوفه مدرسه تهیه می‌کردیم.

اما این بار قرار است این توتاپ خوشمزه را به صورت رژیمی و در خانه به شما آموزش بدهیم. این آموزش هم با فر امکان پذیر است هم با قابلمه و هم تابه که البته نیاز به مهارت و دقت بیشتری دارد تا توتاپ رژیمی قابلمه‌ای شما نسوزد

این کیک خیلی راحت آماده می‌شود، اگر فرزندان شما دچار دیابت هستند و از خوردن کیک و توتاپ محرومند با تهیه آموزش‌هایی که ما ارائه می‌دهیم می‌توانید آنها را به رژیم غذایی سالم‌تر ترغیب کنید و یک میان وعده سالم به آنها هدیه دهید. البته در مقاله‌های گذشته آموزش [کیک شکلاتی](#) و [کیک بستنی رژیمی](#) به صورت کامل توضیح داده‌ایم.

مواد لازم برای تپتاپ رژیمی:

- آرد شیرینی‌پزی 1 و نیم پیمانه
- شیر 1/2 پیمانه
- تخم مرغ 4 عدد
- روغن مایع 1/2 پیمانه
- بیکینگ پودر 1 قاشق چایخوری
- پودر شیرین کننده کامور 60 گرم
- وانیل 1/4 قاشق چایخوری

مواد میانی تپتاپ رژیمی خانگی :

- شکر کامور 30 گرم
- پودر کاکائو 2 قاشق غذاخوری
- دارچین 1/2 قاشق چایخوری (اختیاری)
- شکلات کاکائو تابلت کامور به مقدار لازم

طرز تهیه تپتاپ رژیمی خانگی :

برای درست کردن تپتاپ رژیمی خانگی فر را روشن نمائید و آن را روی 180 درجه سانتی گراد قرار دهید تا گرم شود. بعد بیکینگ پودر را به آرد اضافه کنید. سپس مخلوط آرد شیرینی پزی و بیکینگ پودر را سه بار الک کرده و در کناری قرار دهید.

بعد یک کاسه متوسط برداشته و تخم مرغها را در آن بشکنید. اسانس وانیل و پودر شیرین کننده کامور را به تخم مرغ اضافه نموده و با همزن برقی آن قدر بزنید تا یک دست و منسجم گردد. مخلوط تخم مرغ باید رنگی کرم و بافتی چسبنده و کشدار پیدا کند.



بعد کم کم شیر را به مخلوط تخم مرغی اضافه نموده و به طور مداوم هم زدن آن را ادامه دهید. سپس روغن را در کاسه بریزید و بهم بزنید.

حالا نوبت به اضافه کردن مخلوط آرد شیرینی پزی و بیکینگ پودر می‌رسد. این کار باید در حداقل دو یا سه مرحله انجام گردد. بعد مواد را به کمک یک کفگیر بهم بزنید تا آرد کاملا در آن حل گردد.

زمانی که مواد به طور کامل با هم مخلوط شدند، یک قالب کیک مستطیلی بردارید. می‌توانید از ظرف پیرکس هم استفاده نمایید فقط بهتر است مستطیلی شکل باشد. کف قالب کیک را با کاغذ روغنی بپوشانید یا آن را چرب نمایید تا جداسازی آسان شود.

مواد تپ‌تاپ را به دو قسمت مساوی تقسیم کرده. نصف مواد کیک تپ‌تاپ را در قالب بریزید. حدود 15 الی 20 دقیقه زمان لازم است تا کیک پخته شود. این زمان بستگی به نوع فر شما دارد. بعد از پخت، قالب را کمی تکان بدهید اگر مواد کیک تکان نمی‌خورد، یعنی لایه اول تپ‌تاپ شما پخته است.

در طی همین مدت که تپ‌تاپ خانگی رژیمی شما در فر قرار دارد و در حال پخت می‌باشد کرم داخل تپ‌تاپ را تهیه نمایید.

طرز تهیه کرم تپ‌تاپ خانگی رژیمی :

برای این کار در یک کاسه متوسط، پودر شیرین کننده کامور و پودر کاکائو را با هم مخلوط کنید. در صورت تمایل می‌توانید کمی دارچین هم به آن اضافه نمایید. اگر لازم است پودر کاکائو و دارچین را الک نموده و بعد با پودر شیرین کننده مخلوط کنید.

خرید آنلاین پودر شیرین کننده کامور



وقتی لایه اول کیک پخته شده بود، آن را از فر بیرون آورید. مخلوط پودر شیرین کننده کامور و پودر کاکائو را روی لایه اول کیک بپاشید. دقت داشته باشید که به طور یکنواخت در همه سطح کیک پخش شود. حالا تپ‌تاپ را داخل فر بگذارید. فر را طوری تنظیم کنید که فقط حرارت از بالا به آن وارد گردد. با این کار زیر تپ‌تاپ خانگی شما نمی‌سوزد و مواد میانی هم پخته می‌شود. حدوداً ده دقیقه زمان برای این کار کافی است.

وقتی پودر شیرین و پودر کاکائو ذوب شد، قالب کیک را از فر بیرون بیاورید. مابقی مایه کیک را روی آن بریزید و دوباره قالب را در فر بگذارید. برای پخت این لایه حدود 15 تا 20 دقیقه زمان و حرارت ملایم نیاز است.

بعد کمی شکلات تابلت کامور را ذوب نمایید. وقتی کیک آماده شد آن را از فر خارج کنید. به کمک قیف و ماسوره و شکلات ذوب شده روی تپ‌تاپ طرح مورد نظر خود را ایجاد نمایید. سپس کیک را به شکل

مستطیل‌های هم اندازه برش دهید. به این ترتیب تپ‌تپ خانگی شما حاضر می‌شود. آن را می‌توانید با انواع نوشیدنی‌ها سرو کنید.

[خرید آنلاین شکلات تابلت کامور](#)

امیدواریم تپ‌تپ رژیمی خانگی را در منزل کنار عزیزانتان تهیه کنید و از خوردنش لذت ببرید.

لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=8720>