

برشتوک رژیمی با روکش شکلات

برشتوک رژیمی با روکش شکلات یک دسر بسیار خوشمزه و آسان است که می‌توانید در مهمانی‌ها یا به عنوان یک هدیه به کودکان خود آماده کنید. این دسر با استفاده از پودر شیرین کننده کامور و شکلات کاکائویی تابلت تهیه می‌شود. برای تهیه این دسر، ابتدا پودر شیرین کننده کامور را با روکش شکلات کاکائویی تابلت مخلوط کنید. سپس این مخلوط را به شکل دایره‌ای یا قلبی درآورید و در دمای اتاق بگذارید تا خشک شود. این دسر را می‌توانید به کودکان خود بدهید یا به عنوان یک هدیه به آنها بفرستید.



برشتوک به دلیل دارا بودن پروتئین بالا و ویتامین های A و B بسیار مقوی بوده که به عنوان میان وعده برای کودکان بسیار کاربردی است. البته برای رشد قوی کودکان دارای کلسیم و فسفر زیادی است. پس حتما سعی کنید از پودر شیرین کننده کامور و شکلات کاکائویی تابلت استفاده کنید تا یک شیرینی سالم را به کودکان خود هدیه دهید.

برشتوک رژیمی با روکش شکلات :

مواد لازم :

- آرد نخودچی یک لیوان معادل ۱۳۰ گرم
- پودر شیرین کننده کامور ۱/۲ لیوان معادل ۵۰ گرم
- کره ۷۰ گرم
- شکلات کاکائو تابلت ۵۰ گرم
- روغن مایع در صورت نیاز برای روان شدن شکلات ۱ قاشق غذاخوری

[خرید آنلاین پودر شیرین کننده کامور](#)



طرز تهیه برشتوک رژیمی :

شکلات را روی بخار قرار دهید تا ذوب شود، در صورت نیاز کمی روغن مایع به آن اضافه کنید. شکلات کاکائو کامور نیاز به اضافه کردن روغن ندارد ولی اگر شکلات جایگزین اضافه کردید به مقدار مناسب روغن اضافه کنید.

به دلیل اینکه شکلات به دیواره‌های قالب ریخته نشود می‌توانید شکلات را داخل قیف بریزید یا به کمک قاشق چایخوری این کار انجام دهید. قالب را چند بار روی میز بکوبید و بعد داخل سینی قرار بدید تا راحت‌تر بتوانید جداسازی کنید. سینی را داخل یخچال بزارید تا شکلات بسته شود.

آرد نخودچی را یک ربع با شعله ملایم تفت دهید، مداوم هم بزنید تا آرد نسوزد و تغییر رنگ ندهد. هر زمانی که خامی آرد گرفته شد و بوی خوبش بلند شد، آرد را از تابه خارج کنید. کره رو داخل همان تابه بریزید و روی شعله ملایم بگذارید تا ذوب شود بعد آرد نخودچی را الک کنید و هم بزنید تا کره کاملاً به خورد آرد برود.

تابه را از روی حرارت بردارید و بلافاصله پودر شیرین کننده کامور را روی آن الک کنید، پودر هل را هم اضافه کنید. با پشت قاشق مواد را هم بزنید تا کاملاً یک دست شود. تا گرم است از داخل قالب روی شکلات که حالا دیگر سفت شده بریزید و با پشت قاشق فشرده کنید. قالب را حداقل یکساعت داخل یخچال بگذارید تا برشتوک کاملاً سفت شود و خودش را بگیرد بعد به راحتی از قالب خارج کنید. حتماً باید از قالب سیلیکونی استفاده کنید. دو عدد قالب شکلاتی برای این مواد کافی است.



لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=8658>