



کیک پنیری انبه

پایه کیک:

1 فنجان بادام

یک چهارم فنجان خرما بدون هسته

کمی نمک

1 قاشق چای خوری آب

طرز تهیه: در غذا ساز، بادام ها را آسیاب کنید. خرماها را خرد کنید و به بادام ها بهمراه نمک اضافه نمایید. دوباره آسیاب نمایید. آب را اضافه کرده و دوباره آسیاب نمایید تا زمانی که مخلوط به یک خمیر مرطوب تبدیل گردد که وقتی آنرا فشار می دهید (پرس کردن) بهم بچسبند. آن را در کف یک قالب گرد بزرگ (pan form spring)، قالب های کوچک، یا کاپ های مافین سیلیکونی کوچک فشار دهید (پرس کردن). سپس آنها را کنار بگذارید.

پر کننده:

2 فنجان انبه خرد شده

1 فنجان بادام هندی

3 قاشق غذا خوری شیرین کننده مایع

2 قاشق غذا خوری آب لیمو

4 قطره استویا و وانیل

3 قاشق غذاخوری کره نارگیل آب شده

1 قاشق غذا خوری کره کاکائو آب شده (در ایران خام گیاهی کره کاکائو موجود نمی باشد)

*برگ های گیاه استویا دارای دی-ترپن گلیکوزید هایی می باشد که بیش از 300 بار از سوکروز شیرین ترند. استفاده از ترکیبات موجود در استویا به دلیل نقش آن در حفظ سلامتی و کنترل دیابت به طور گسترده ای در حال افزایش است و می رود که به تدریج جایگزین سوکروز (شکر معمولی) شود. این گیاه برای افراد مبتلا به دیابت مضر نیست زیرا اثری بر میزان قند خون ندارد. به علاوه، بر خلاف برخی از شیرین کننده های مصنوعی فاقد عوارض کلیوی و عصبی است. بر خلاف شکر مصرف آن روی میزان قند خون تاثیر ندارد و بیماران دیابتی به راحتی می توانند از آن استفاده نمایند. ضد جرم دندان بوده و خاصیت هضم کنندگی دارد. با افزایش مقدار کمی از پودر برگ استویا به داخل لیوان چای دیگر نیازی به قند معمولی نخواهید داشت. برای تهیه دسرهای خام گیاهی با استفاده از پودر برگ استویا، کافی است مقداری از پودر را در کیسه کوچک (مانند تی بگ) در آب 80 درجه بگذارید و اجازه دهید 1 الی 2 ساعت بماند تا آب شیرین شود. برای غلظت بیشتر می توانید آب را بجوشانید تا غلیظ تر گردد. و از آن برای شیرین کردن دسرهای خود استفاده نمایید.

طرز تهیه: تمام مواد بجز کره نارگیل و کره کاکائو را در مخلوط کن باهم مخلوط کنید تا نرم و خامه ای شود. سپس کره نارگیل و کره کاکائو را اضافه کرده و مخلوط کنید تا باهم ترکیب شوند. پر کننده را بر روی پوسته کیک بریزید. در فریزر یا یخچال قرار دهید تا خود را بگیرد و سفت شود.

کیک پنیری توت فرنگی

برای تهیه پوسته کیک مانند پوسته کیک انبه عمل کنید.

پر کننده:

2 فنجان توت فرنگی خرد شده

1 فنجان بادام هندی

4 قاشق غذا خوری شیرین کننده مایع

2 قاشق غذا خوری آب لیمو

3 تا 4 قطره استویا و وانیل

2 و نیم قاشق غذا خوری کره کائو آب شده
2 قاشق غذا خوری کره نارگیل آب شده
طرز تهیه: همانند طرز تهیه کیک انبه عمل نمائید.



همچنین می توانید مواد بالا را همانطور که توضیح داده شد در قالب های گرد بزرگ بریزید و روی آن را با انبه و توت فرنگی تزئین نمائید، مانند کیک پنیری توت فرنگی زیر:



<http://www.sweetlyraw.com/>