

طرز تهیه حلوائ رژیمی خانگی و بسیار خوشمزه

حلوا یک شیرینی متراکم و شیرین و یک میان وعده عالی است که با نان، چای و قهوه، سرو می شود.

در این مقاله دستور پخت انواع حلوائ رژیمی بدون شکر را به شما آموزش می دهیم تا هم از لذت شیرینی حلوا بهره مند شوید هم کالری کمتری به بدنتان برسانید.

حلوا یکی از دسرهای خوشمزه و پرطرفدار ایرانی است که دستور پخت های بسیار متفاوت و متنوعی دارد. ابرای تهیه حلوائ رژیمی می توانید از ترفند های مختلفی استفاده کنید مثلا جایگزین کردن شکر با شیر خرم یا شیر انگور یا استویا ، استفاده از روغن زیتون و کمتر کردن میزان روغن ، استفاده از آرد سبوس دار برای تهیه حلوا یا اضافه کردن هویج و کدو به حلوا ، در ادامه انواع دستور پخت حلوائ رژیمی را با شما در میان گذاشته ایم.

حلوائ رژیمی آرد گندم با شیر خرم

مواد لازم حلوائ رژیمی آرد گندم با شیر خرم برای ۱۰ نفر

شیر خرم
نصف لیوان

روغن زیتون
نصف لیوان

آرد گندم
یک لیوان

گلاب
چهار قاشق غذا خوری

پودر هل
یک قاشق چای خوری

آب جوش
یک و نیم لیوان

طرز تهیه حلوائ رژیمی آرد گندم با شیر خرم

آرد را درون تابه ریخته و روی حرارت ملایم مدام هم بزنید تا کمی تغییر رنگ دهند. میزان تغییر رنگ آرد کاملا سلیقه ای است و همین که بوی خامی آرد گرفته شود کافی است.
پودر هل را با آرد مخلوط نمایید.

برای درست کردن حلوای رژیمی بهتر است از آرد کامل گندم که سبوس دار است استفاده کنید.
روغن را به تابه اضافه کرده و هم بزنید.
۱.۵ لیوان آب جوش را با شیر خرماء مخلوط کنید و به آرد اضافه کرده مخلوط نمایید.
شعله را کم کنید و در تابه را بگذارید و اجازه دهید ۱۵ دقیقه دم بکشد.
برای این که حلوائتان رژیمی تر شود میتوانید از یک سوم لیوان روغن برای تهیه حلوا استفاده کنید.
ارزش غذایی این حلوا برای هر نفر عبارت است از : کالری = ۱۶۳ ، کربوهیدرات = ۱/۷۶ گرم ، چربی = ۱/۰۲ گرم ، پروتئین = ۱/۶ گرم

حلوای رژیمی با شیر انگور

مواد لازم حلوای رژیمی با شیر انگور برای ۲ نفر

آرد گندم
۳ قاشق غذا خوری یا (نصف پیمانه پلوپز)

روغن زیتون
۹ قاشق غذا خوری

شیر انگور
۱/۴ لیوان

آب
۳/۴ لیوان

گلاب
۲ قاشق غذا خوری

عرق هل
۱ قاشق سوپ خوری

زعفران دم کرده
۱ قاشق غذا خوری

طرز تهیه حلوای رژیمی با شیر انگور

آرد را در یک ظرف نسوز روی حرارت بدون روغن تفت دهید و مدام هم بزنید تا تغییر رنگ بدهد. مراقب باشید آرد نسوزد.
روغن زیتون را به آرد اضافه کنید و به سرعت مخلوط کنید.
شعله را کم کنید و یک ربع آرد را با روغن تفت دهید.
یک لیوان دسته دار فرانسوی مخلوط آب و شیر انگور را با گلاب ، زعفران و هل مخلوط کنید و روی حرارت بگذارید داغ شود و حین هم زدن به آرد اضافه کرده و مدام هم بزنید تا یکدست شود.
به هم زدن ادامه دهید تا حلوا وسط ظرف جمع شود سپس شعله را خاموش کنید و حلوا را به شکل دلخواه در پیش دستی تزئین نمایید.

حلوای هویج رژیمی

مواد لازم حلوای هویج رژیمی

آرد
۲۵۰ گرم

روغن
۱۵۰ گرم

هویج رنده شد (با رنده ریز)
۳۰۰ گرم

پودر استویا
۶۲ گرم

آب
۵ لیوان

گلاب
نصف لیوان

زعفران
یک چهارم قاشق چایخوری

طرز تهیه حلوای هویج رژیمی

هویج و پودر استویا را با همراه کمی آب در یک قابلمه کوچک روی حرارت بگذارید و ۱۵ و ۲۰ دقیقه بپزید تا کاملاً نرم شود. گلاب و زعفران را اضافه کنید و شعله را کم کنید تا شربت گرم بماند. آرد را الک کنید و در یک قابلمه دیگر روی حرارت ملایم تفت دهید تا کمی تغییر رنگ بدهد و کرم رنگ شود سپس کناری بگذارید تا در دمای اتاق خنک شود و دوباره الک کنید تا گلوله ای در آن باقی نماند. آرد را به قابلمه برگردانید و تفت دهید تا طلایی مایل به قهوه ای شود ، کره را اضافه کنید و به سرعت مخلوط نمایید. شربت هویج را کم کم به آرد اضافه کرده و هم بزنید تا مواد یکدست شود. به هم زدن حلوای ادامه دهید تا آبش کشیده شود و وسط ظرف جمع شود. در این حلوای میتوانید کدو حلوایی یا کدو تنبل را جایگزین هویج نمایید ولی نیاز به رنده کردن کدو ندارید و کافیست کدو را پوست بگیرید و مکعبی خرد کنید.

حلوای کدو حلوایی رژیمی بدون آرد

مواد لازم حلوای کدو حلوایی رژیمی بدون آرد برای ۸ نفر

کدو حلوایی کوچک (حدود ۴ فنجان کدو خرد شده)
۱ عدد

شیر
۱ و ۲/۱ فنجان

دانه هل
۲ تا ۳ عدد

چوب دارچین کوچک
۲ یا ۳ تکه

کره
۱/۴ فنجان

شکر
۱/۲ فنجان

طرز تهیه حلوای کدو حلوایی رژیمی بدون آرد

تکه های کدو حلوایی را با شیر در قابلمه ریخته روی حرارت بگذارید تا به جوش آید.
دانه های هل و چوب دارچین را اضافه کنید و صبر کنید کدو کاملا بپزد و نرم شود.
هل و دارچین را از قابلمه بیرون بیاوید و کدوها را با چنگال یا گوشتکوب برقی کاملا پوره کنید.
کره را در تابه ای نجسب بریزید و پوره کدو و شکر را به کره اضافه کنید و روی حرارت کم مدام هم بزنید که ته نگیرد.
تا زمانی که بافت حلوای چسبنده و متراکم شود ، به هم زدن ادامه دهید.