



طرز تهیه یک نان رژیمی و خوش طعم برای صبحانه

اگر شما هم به فکر لاغر شدن و در حال گرفتن رژیم هستید می توانید این نان رژیمی خوش طعم را برای صبحانه تان درست کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر به دنبال یک نان کم رژیمی و خوشمزه هستید احتیاجی نیست در نانوائی ها دنبالش بگردید؛ خودتان در منزل درست کنید. با این کار هم یک نان خانگی درست کرده اید و هم خیالتان از کم کالری بودنش راحت می شود.

مواد لازم برای تهیه نان رژیمی

شکر : ۱ ق چ
شیر ولرم : ۳ / ۱ پیمانه
پودر خمیر مایه : ۲ / ۱ و ۱ ق چ
تخم مرغ : ۲ عدد
روغن مایع : ۳ / ۱ پیمانه
پودر قند : ۵۰ گرم
نمک : نوک قاشق
آرد : ۳۰۰ گرم
پودر کاکائو : ۲ ق س
مقداری کنجد و سیاه دانه برای تزیین
مقداری شیر

طرز تهیه نان رژیمی

ابتدا در ظرف مناسب شکر را با پودر خمیر مایه و آب ولرم مخلوط کنید، سپس به مدت ۱۰ دقیقه آن را کنار بگذارید تا عمل بیاید.

در این میان در یک کاسه تخم مرغ ها را با پودر قند، روغن و نمک مخلوط کرده و خوب هم بزنید. وقتی یکدست شد، خمیر مایه عمل آمده را به آن اضافه کنید. در انتها آرد را کم کم به مواد اضافه کنید تا خمیر نان حاصل شود. خمیر باید کمی چسبنده باشد.

اکنون خمیر حاصل را به دو قسمت تقسیم کنید. یکی را با مقداری آرد قنادی از حالت چسبندگی خارج کنید. به دیگری پودر کاکائو بزنید و آن را با پودر کاکائو از حالت چسبندگی خارج کنید. خمیر ها را جداگانه در یک جای گرم به مدت دوساعت استراحت دهید.

بعد از دو ساعت پف خمیرها از بین می رود. حالا باید یکی در میان خمیر ها را در ظرف مخصوص فر چیده و دوباره به مدت نیم ساعت به آنها استراحت دهید.

اکنون روی نان ها را با کمی شیر رومال کنید. مقداری کنجد و سیاه دانه هم روی آنها بپاشید. سینی را در فری که با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد از پیش گرم شده است، به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید تا کاملاً بپزد و آماده سرو کردن شوند.

نکته ای مهم در تهیه نان رژیمی

موقع درست کردن خمیر نان دقت کنید که حتماً باید کمی چسبنده باشد. اگر میزان بیشتری آرد به خمیر اضافه کنید نان شما سفت می شود.

