

## بابستنی‌های خانگی به رژیم لاغری تان پایبند بمانید کم‌کالری و بدون شکر

افرادی که چاق هستند یا رژیم گرفته‌اند، معمولاً سعی می‌کنند بستنی را از میان وعده‌های غذایی و تنقلات خود حذف کنند در حالی که بستنی یکی از خوراکی‌های خوشمزه است و افراد بسیاری به آن علاقه دارند. در این میان استفاده از بستنی‌های رژیمی بدون شکر جزو بهترین پیشنهادها برای کسانی است که رژیم لاغری دارند؛ چون هم می‌توانند از طعم بستنی لذت ببرند و هم به رژیم‌شان پایبند بمانند. این بستنی‌ها را می‌توان در خانه هم تهیه کرد و نه تنها به تناسب اندام رسید، بلکه سلامتی را هم ارتقا داد.

مریم باقرپور

### تهیه ۲ مدل بستنی رژیمی با شیر کم چرب



#### بستنی طالبی

زمان آماده‌سازی یک ساعت

تعداد نفرات ۳ نفر

**مواد لازم**  
● طالبی: ۳۰۰ گرم  
● شیر خنک: یک پیمانه  
● عسل: یک قاشق غذاخوری

**روش تهیه**  
۱. طالبی را پوست کنده و به تکه‌های کوچک برش بزنید و به مدت حداقل ۴ ساعت داخل فریزر قرار دهید تا طالبی یخ بزند. طالبی یخ‌زده را همراه شیر و عسل داخل میکسر بریزید و میکس کنید تا مواد مخلوط و یکدست شود.

۲. مخلوط به دست آمده را بجشید اگر شیرینی آن کم بود مقداری عسل اضافه کنید. مواد را داخل ظرف دردار ریخته و به مدت ۸ تا ۱۰ ساعت داخل فریزر قرار دهید تا سفت شود.

۳. بستنی به دست آمده را می‌توانید برش بزنید و داخل نان بستنی گذاشته و سرو کنید. یا با اسکوپ بستنی به شکل گرد در آورید و با میوه‌های تازه سرو کنید.

**نکته**  
مقدار عسل بستنی به شیرینی طالبی دارد؛ پس در ریختن آن دقت کنید.

### بستنی رژیمی با شکلات و گردو

زمان آماده‌سازی ۲ ساعت

تعداد نفرات ۴ نفر

**مواد لازم**  
● شکلات رژیمی خردشده: ۱۱۵ گرم  
● شیر کم‌چرب: ۱۵۰ میلی‌لیتر  
● خامه کم‌چرب: ۳۰۰ میلی‌لیتر  
● کشمش: ۵۰ گرم  
● بیسکویت خردشده: ۳۰۰ گرم  
● گردوی خردشده: ۳۰ گرم

**روش تهیه**  
۱. شکلات را با شیر در ظرف کوچکی بریزید و روی اجاق گاز قرار دهید تا با حرارت ملایم در شیر ذوب شود. در ادامه این مخلوط را کنار بگذارید تا سرد شود. خامه کم‌چرب را در ظرف دیگری ریخته و هم بزنید.

۲. مخلوط شکلات و شیر را به آن اضافه کنید و مرتب هم بزنید. مایه بستنی را در یک ظرف یا قالب مناسبی که بتوانید در فریزر قرار دهید بریزید و آن را داخل فریزر بگذارید تا زمانی که کریستال‌های یخ در لبه‌های ظرف دیده شوند. ۳. بستنی را از فریزر خارج کنید و هم بزنید. بیسکویت، کشمش و گردو را در آن بریزید و مخلوط کنید تا در تمام بستنی پراکنده شوند. بستنی را دوباره در فریزر قرار دهید تا ببندد.

**نکته**  
حین آماده‌سازی مراقب باشید خامه را بیش از اندازه هم نزنید تا به کره تبدیل شود.

### بستنی وانیلی رژیمی

**روش تهیه**

۱. موزها را پوست بکنید و به صورت حلقه‌ای خرد کنید. سپس آنها را در کیسه فریزر گذاشته و در فریزر بگذارید تا یخ بزنند.  
۲. موزها را پس از یخ زدن در دستگاه مخلوط‌کن بریزید. سپس به موزها، عسل، وانیل و مقداری موزگردو اضافه کنید.  
۳. همه مواد را هم بزنید تا یکدست شده و بافت نرمی شکل بگیرد.  
۴. بعد از پوره و یکدست شدن مواد، آنها را در یک ظرف مناسب بریزید و روی بستنی را با مواد دلخواه تزئین و آن را سرو کنید.

**نکته**  
برای تهیه بستنی رژیمی بدون شکر، از میوه‌های شیرین در تهیه بستنی استفاده کنید. به کار بردن شیرین‌کننده‌های طبیعی مثل عسل هم می‌تواند طعم بستنی را شیرین و خوشمزه کند و در عین حال رژیمی باشد.

**زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه**  
**مواد لازم**  
● موز: ۲ عدد  
● عسل: ۲ قاشق غذاخوری  
● موزگردو: به میزان دلخواه  
● وانیل: نوک قاشق چای خوری



### بستنی رژیمی سیب با ثعلب

زمان آماده‌سازی ۴ ساعت

تعداد نفرات ۳ نفر



**مواد لازم**  
● سیب: ۵۰۰ گرم  
● عسل: ۳ قاشق غذاخوری  
● ثعلب: یک دوم قاشق چای خوری  
● پودر هل: یک دوم قاشق چای خوری  
● گلاب: ۳ قاشق غذاخوری

**روش تهیه**  
۱. سیب‌ها را شسته و پوست بکنید. سپس رنده یا با مخلوط‌کن پوره کنید. سیب‌های پوره‌شده را در آب بپزید. در ادامه به سیب‌های در حال پخت، هل، گلاب، ثعلب و پودر قند اضافه کنید و هم بزنید تا مایه یکدستی درست شود.

۲. مخلوط به دست آمده را در قالب بریزید و در فریزر قرار دهید. پس از ۳ ساعت که بستنی خودش را گرفت، آن را با قاشق هم بزنید. ۳ تا ۴ بار و هر ۳۰ دقیقه یکبار این کار را انجام دهید. سپس بستنی سیب رژیمی را از فریزر خارج کنید، اسکوپ بزنید و سرو کنید.

**نکته**  
برای کش دار شدن بافت بستنی رژیمی، حتماً میوه را از قبل در فریزر بگذارید تا یخ بزند. بعد از آماده شدن مایه بستنی هم، آن را در فریزر بگذارید و هر ۳۰ دقیقه مواد بستنی را با همزن هم بزنید تا بستنی بافت یخی و سفت پیدا نکند.

### بستنی شکلاتی رژیمی

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه

تعداد نفرات ۵ نفر



**مواد لازم**  
● موز یا میوه دلخواه: ۳ عدد  
● وانیل: نوک قاشق چای خوری  
● پودر کاکائو: ۲ قاشق غذاخوری  
● شیر: یک دوم لیوان  
● دسته دار: شکلات تخته‌ای، به میزان دلخواه  
● گردوی خردشده: به میزان دلخواه

**روش تهیه**  
۱. موزها را پوست بکنید و به صورت حلقه‌ای خرد کنید. سپس در فریزر قرار دهید تا یخ بزند. موزهای یخ‌زده را همراه وانیل، شیر، پودر کاکائو و گردوی خردشده در مخلوط‌کن بریزید.

۲. مایه بستنی را در مخلوط‌کن میکس کنید تا مواد کاملاً یکدست شده و پوره شوند. سپس نصف مایه بستنی را در قالب بریزید و روی آن را شکلات تخته‌ای خرد یا رنده شده بپاشید. لایه دوم بستنی را روی شکلات‌ها بریزید. سپس طرف بستنی را در فریزر به مدت ۴ ساعت قرار دهید. بعد از یک ساعت، هر ۳۰ دقیقه یکبار، مایه بستنی شکلاتی را با قاشق یا همزن، هم بزنید تا بافت پفکی پیدا کند. سپس می‌توانید آن را سرو کنید.

**نکته**  
افرادی که فعالیت بدنی دارند و ورزش می‌کنند می‌توانند از این بستنی شکلاتی به صورت رژیمی استفاده کنند.

### بستنی بدون قند با ماست

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه

تعداد نفرات ۵ نفر



**مواد لازم**  
● ماست ایسلندی یا ماست غلیظ شیرین: یک لیوان  
● دسته دار (میوه دلخواه): یک لیوان  
● عسل: ۳ قاشق غذاخوری

**روش تهیه**  
۱. موز، طالبی یا توت‌فرنگی را پوست بکنید و خرد کنید. سپس میوه‌ها را در فریزر بگذارید تا کاملاً یخ بزنند.

۲. ماست را هم به مدت یک ساعت در فریزر بگذارید تا بافت یخی پیدا کند.  
۳. پس از یخ‌زدن مواد بستنی، موز، طالبی یا توت‌فرنگی را در مخلوط‌کن بریزید و هم بزنید تا به صورت یکدست پوره شوند.  
۴. عسل را هم به مواد اضافه کنید. اگر بافت سفت‌تری می‌خواهید، مواد را در قالب بریزید و چند ساعت در فریزر قرار دهید. در نهایت بستنی را اسکوپ بزنید و سرو کنید.

**نکته**  
ماست بستنی شیرینی کمتری دارد و طعم آن به خاطر استفاده از ماست می‌تواند کمی ترش هم باشد.