

کلوچه کنجدی



زمان آماده‌سازی ۲۰ دقیقه

زمان پخت ۳۵ دقیقه

مواد لازم
تخم مرغ درشت: ۴ عدد
پودر شکر: یک پیمانه
آرد سفید: ۳ پیمانه
روغن مایع: سه چهارم پیمانه
ماست شیرین: ۳ قاشق غذاخوری
بیکنینگ پودر: یک قاشق غذاخوری
سرصاف: پودر هل: نصف قاشق غذاخوری
وانیل: یک چهارم قاشق چایخوری
نمک: یک پنس یا نوک قاشق چایخوری

روش تهیه
۱. ابتدا پودر شکر، وانیل و تخم مرغ را داخل یک ظرف ریخته و ۵ دقیقه با دور تند همزن برقی هم بزنید تا به حالت پفکی و کرم رنگ دربیاید.
۲. مقداری روغن مایع داخل مواد اضافه ریخته و خیلی آرام آن را هم بزنید تا مخلوط شوند.

۳. در ادامه کمی بیکنینگ پودر به ماست بیفزایید و آن را مخلوط کنید و منتظر بمانید تا پف کند و حباب روی آن تشکیل شود. وقتی این اتفاق افتاد، آن را به مخلوط تخم مرغ اضافه کنید و پودر هل را نیز داخل مواد بریزید و با دور کند همزن هم بزنید تا کاملاً یکدست و یکنواخت شوند.
۴. در این مرحله آرد را ۳ بار الک کنید تا نرم شود. سپس با کمی نمک داخل مواد بریزید و با دور کند همزن برقی هم بزنید تا مخلوط شده و غلظت مناسب پیدا کنند.
۵. در این مرحله خمیر کلوچه را داخل یک ظرف گذاشته و با سلفون بپوشانید و نیم ساعت درون فریزر بگذارید تا سفت تر شود.

۶. پس از گذشت زمان مناسب، مواد را از فریزر خارج کرده و کف دست خود را با روغن مایع چرب کنید. خمیر را به شکل گلوله‌های گرد در آورید و در کنجد بغلتانید و با فاصله‌های مشخص داخل سینی‌ای که از قبل کاغذ روغنی درون آن قرار داده‌اید، بگذارید.
۷. در نهایت کلوچه‌ها را برای ۲۰ دقیقه داخل فر با دمای ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد بگذارید تا بپزند و طلایی رنگ شوند.



نکته
برای اینکه کلوچه‌ها جای کافی برای پف کردن و حجم گرفتن داشته باشند، باید با فاصله از یکدیگر قرار بگیرند تا شکل و فرم‌شان مناسب باشد.

میان وعده سالم

از آنجا که دانش‌آموزان ساعت‌های طولانی از روز را در مراکز آموزشی سپری می‌کنند، نیاز به خوراکی برای زنگ‌های تفریح دارند تا دچار ضعف نشوند و به یادگیری‌شان لطمه‌ای وارد نشود. از طرفی از میان وعده مدرسه به عنوان یکی از اجزای رژیم غذایی نام برده می‌شود که نقش مهمی در رشد کودکان دارد. برخی خانواده‌ها از کیک‌ها و بیسکویت و آب‌میوه‌های صنعتی برای تغذیه فرزندانشان استفاده می‌کنند اما برخی دیگر میان وعده سالم را ترجیح می‌دهند. تهیه این میان وعده‌های سالم چندان سخت نیست و می‌توانید از کیک تا اسموتی و ساندویچ را در کیف فرزندان خود قرار دهید.

چطور برای زنگ تفریح دانش‌آموزان کیک و شیرینی تهیه کنیم؟ میان وعده شیرین

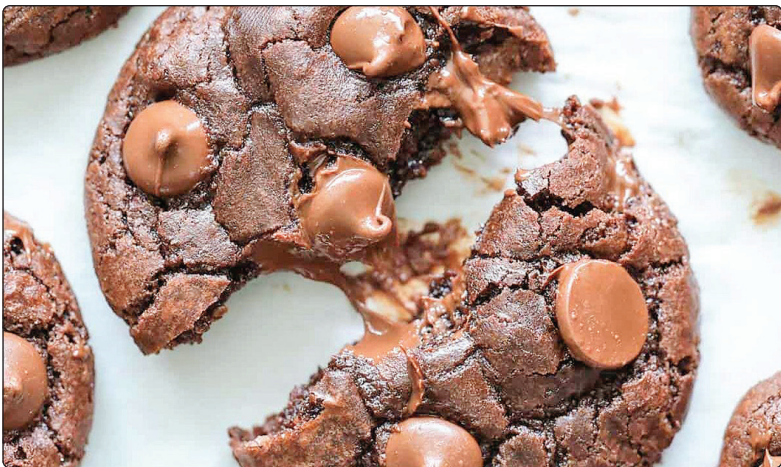
حرف از خوراکی و میان وعده برای دانش‌آموزان مدرسه که می‌شود، کیک و شیرینی‌ها جزو گزینه‌های جذاب و دوست‌داشتنی قرار می‌گیرند؛ به ویژه اگر در خانه تهیه شده باشند و والدین به سلامت و تازگی‌شان اطمینان داشته باشند. طعم دلپذیر انواع کلوچه، کاپ کیک، کوکی، دونات و... باعث می‌شود تا دانش‌آموزان انرژی بیشتری گرفته و لحظات شیرینی را کنار هم‌کلاسی‌های خود تجربه کنند. فاطمه باقری، مدرس آشپزی طرز تهیه چند نوع کیک و شیرینی مناسب میان وعده‌های مدرسه را آموزش داده که درست کردن‌شان خالی از لطف نیست.

سعیده مرادی

زمان آماده‌سازی ۴۰ دقیقه

زمان پخت ۱۲ دقیقه

مواد لازم
کره: ۱۰۰ گرم
آرد: یک و نیم پیمانه
شکر: دو سوم پیمانه
تخم مرغ: ۲ عدد
وانیل: یک دوم قاشق غذاخوری
جوش شیرین: یک دوم قاشق غذاخوری
بیکنینگ پودر: یک چهارم قاشق چایخوری
نمک: یک دوم قاشق غذاخوری
شکلات تلخ: یک دوم پیمانه
شکلات چپسی: به مقدار کافی



کوکی شکلاتی

روش تهیه
۱. کره را ۳۰ دقیقه قبل از یخچال خارج کنید تا با دمای محیط تنظیم شود و به حالت نرم درآید. سپس همراه شکر داخل ظرفی مناسب ریخته و با همزن برقی برای ۳ تا ۴ دقیقه هم بزنید.
۲. تخم مرغ‌ها را با وانیل داخل مخلوط کره و شکر ریخته و به هم زدن ادامه دهید تا یکدست شوند. سپس مخلوط آرد و بیکنینگ پودر را ۳ بار الک کنید و در ۳ مرحله به مخلوط تخم مرغ بیفزایید و هم بزنید. شکلات تلخ خرد شده را داخل خمیر کوکی بریزید. روی کاسه خمیر را با سلفون بپوشانید و آن را برای ۳۰ دقیقه در یخچال استراحت دهید. در ادامه خمیر را به شکل گرد در آورید و آن را به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه داخل فر با درجه ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا کوکی‌ها کاملاً بپزند.

نکته
اگر کوکی هنگام پخت بیش از حد پهن شد، پیش از آنکه مایه به فر منتقل شود، حداقل ۱۵ دقیقه در یخچال فرست استراحت دهید.

کاپ کیک پرتقالی

زمان آماده‌سازی ۳۵ دقیقه

زمان پخت ۲۰ دقیقه



مواد لازم
تخم مرغ: ۳ عدد
شکر: ۷ قاشق غذاخوری
پوست پرتقال رنده شده: ۲ قاشق مرباخوری
وانیل: یک قاشق چایخوری
آب پرتقال: ۶ قاشق غذاخوری
روغن مایع: ۶ قاشق غذاخوری
بیکنینگ پودر: ۲ قاشق مرباخوری
آرد: ۱ قاشق غذاخوری

روش تهیه
۱. تخم مرغ‌ها را بشکینید و سپس با چنگال هم بزنید تا سفیده و زرده مخلوط شوند.
۲. شکر، وانیل و پوست پرتقال رنده شده و آب پرتقال و روغن را به تخم مرغ‌ها اضافه کنید و خوب هم بزنید تا مایه یکدست شکل بگیرد.
۳. آرد و بیکنینگ پودر الک شده را کم کم به مواد اضافه کنید و آنها را هم بزنید تا مخلوطی یکنواخت به دست آید.
۴. مخلوط آماده شده را در قالب کاپ کیک بریزید؛ به شکلی که هر قالب تا نیمه پر شود. قالب‌ها را در قابلمه حاوی آب جوش قرار دهید تا برای ۲۰ دقیقه روی حرارت بسیار کم بماند و محتویات آن بپزد.

نکته
در تهیه کاپ کیک با فر هم کافی است کیک‌ها را برای ۲۰ دقیقه در فر با دمای ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد بپزید.

کیک یزدی

زمان آماده‌سازی ۴۵ دقیقه

زمان پخت ۲۰ دقیقه



مواد لازم
آرد سفید: ۳۰۰ گرم
تخم مرغ: ۳ عدد
شکر: ۲۰۰ گرم
ماست غلیظ: ۱۵۰ گرم
روغن مایع: ۱۷۵ گرم
عسل: یک قاشق غذاخوری
بیکنینگ پودر: یک قاشق غذاخوری
پودر هل: یک و نیم قاشق غذاخوری
گلاب: ۳ قاشق غذاخوری

روش تهیه
۱. تخم مرغ‌ها را بشکینید و در ظرف مناسبی با همزن برقی بزنید تا یکدست شوند. سپس شکر، روغن مایع و ماست را هم اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید.
۲. گلاب، هل و عسل را به ترتیب به مواد بیفزایید. سپس مخلوط آرد و بیکنینگ پودر را با هم الک کرده و در چند مرحله به مواد اضافه کنید و با همزن به آرامی هم بزنید.
۳. مایه کیک را داخل قالب بریزید. برای ۱۰ دقیقه در فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد که از قبل گرم شده بگذارید تا کاملاً پف کند.
۴. وقتی کیک‌ها پف کرد، درجه فر را کم کنید و به دمای ۱۸۰ درجه برسانید. ۱۰ دقیقه دیگر اجازه دهید تا طلایی و پخته شوند.

نکته
اگر زمان آماده‌سازی مایه کیک و پخت آن زیاد باشد، اطراف کیک پف کرده و وسط آن پف نمی‌کند.

دونات سیب

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه

زمان پخت ۱۰ دقیقه



مواد لازم
سیب: ۳ تا ۴ عدد متوسط
آرد: ۲۵۰ گرم
بیکنینگ پودر: یک قاشق چایخوری
نمک: یک دوم قاشق چایخوری
تخم مرغ: یک عدد
باترمیلک: ۵۰ میلی‌لیتر
شیر: ۸۰ میلی‌لیتر
شکر: ۵۰ گرم
دارچین: یک قاشق چایخوری
جوز هندی: یک دوم قاشق چایخوری
روغن: به میزان لازم

روش تهیه
۱. ابتدا سیب‌ها را حلقه حلقه کنید.
۲. در کاسه‌ای آرد، شکر، بیکنینگ پودر، دارچین، جوز هندی و نمک را بریزید و با قاشق هم بزنید. سپس یک عدد تخم مرغ زده شده را به ترکیب اضافه کنید.
۳. با تر میلک را به مواد بیفزایید و هم بزنید تا خمیر بگیرد. سپس شیر را کم کم به خمیر اضافه کنید و هم بزنید تا خمیر نرم شود.
۴. در ماهیتابه گودی به اندازه کافی روغن بریزید و آن را روی حرارت متوسط قرار دهید. حلقه‌های سیب را تک تک داخل خمیر فرو کنید و بلافاصله در روغن بیندازید تا سرخ شود.

نکته
سیب‌هایی را که در این دونات استفاده می‌کنید، باتوجه به سلیقه‌تان می‌توانید پوست بگیرید یا با پوست در دونات استفاده کنید.