



آموزش یک کیک ساده برای تغذیه مدرسه

ساده و سریع مثل یک کیک صبحانه

فائزه صدیقی
نویسنده

با شروع سال تحصیلی و حضور چندین ساعته بچه‌ها در مدرسه، یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌های والدین یعنی خوراکی خوردن در مدرسه و انتخاب خوراکی‌هایی که برای بچه‌ها مفید و جذاب باشند باز هم مطرح می‌شود. در کنار انواع خوراکی‌های سالم مانند میوه‌های مختلف و ساندویچ‌های خانگی هستند که تقریباً همیشه از آن دسته خوراکی‌های جذابی هستند که تقریباً همیشه از طرف بچه‌ها برای رنگ‌های تفریح درخواست می‌شوند. برای حل این مسأله از کیک‌های خانگی دستپخت خودتان غافل نشوید. شما می‌توانید به راحتی کیک‌های ساده و سالمی را تهیه کنید. در همین راستا امروز تصمیم داریم آموزش یک مدل کیک صبحانه را در کنار همدیگر تمرین کنیم. دستوری بسیار ساده، خوشمزه و سریع که مواد اولیه فوق‌العاده در دسترس هم دارد و شما می‌توانید با خیال راحت از جهت سالم بودن، آن را برای تغذیه مدرسه بچه‌ها آماده کنید. البته که این کیک نه تنها برای کودکان و تغذیه آنها مفید است، بلکه بزرگترها هم از خوردن آن لذت کافی را خواهند برد.

پس امروز با من همراه باشید تا در کنار هم طرز تهیه این کیک صبحانه خوشمزه را آموزش ببینیم.

مواد لازم (هم دما محیط)

آرد..... یک و سه چهارم پیمانه*
بیکینگ پودر..... یک و یک دوم قاشق چای خوری
نمک..... یک هشتم قاشق چای خوری
روغن مایع..... یک دوم پیمانه
شکر..... یک پیمانه
تخم مرغ..... ۴ عدد
وانیل..... یک چهارم قاشق چای خوری
شیر..... یک دوم پیمانه
* اگر پیمانه‌های استاندارد شیرینی پزی را دارید از همان استفاده کنید، اما اگر به آنها دسترسی ندارید یک لیوان دسته دار فرانسوی را معادل یک پیمانه در نظر بگیرید.

مواد لازم برای دورنگ کردن کیک:

پودر کاکائو..... سه قاشق غذاخوری
آرد..... سه قاشق غذاخوری

چند نکته در خصوص مواد اولیه

برای اندازه‌گیری آرد، ظرف یا پاکت آرد را با قاشق هم بزنید، پیمانه را با قاشق پر کنید و سر پیمانه را صاف کنید. آرد اندازه‌گیری شده را حتماً دو بار الک کنید. الک کردن به بهتر شدن بافت نهایی کیک کمک می‌کند و باعث می‌شود کیک بافت سبک‌تری داشته باشد.

هر نوع روغن مایع بی‌طعم و بو (کائولا، ذرت و آفتاب‌گردان) برای این کیک مناسب است، ولی استفاده از روغن‌های طعم‌دار مثل روغن هسته انگور، زیتون و روغن مخصوص سرخ کردنی برای این دستور جایز نیست.

برای تهیه کیک‌ها، بهتر است از شیر پرچرب کارخانه‌ای استفاده کنید.

در صورت دلخواه می‌توانید به مایه کیک، گردو خرد شده، فندق خرد شده، کشمش یا شکلات چیپسی اضافه کنید. اگر مایل به اضافه کردن گردو یا فندق به کیک هستید، حتماً آنها را قبل از خرد کردن روی حرارت گاز یا داخل فر قرار داده و تُست کنید. تُست کردن مزه و بافت خشک‌بار را تشدید می‌کند و کمک می‌کند طعم مشخص‌تر و بهتری داشته باشند، ضمن اینکه رطوبت اضافه آنها را از بین می‌برد و باعث می‌شود آجیل‌ها سبک‌تر شده و در کیک ته نشین نشوند.

به جای وانیل، می‌توانید از یک قاشق چای خوری وانیل مایع یا سه قطره اسانس خوراکی دلخواه (مانند اسانس توت‌فرنگی یا موز)، یا یک قاشق چای خوری رنده پوست پرتقال یا رنده پوست لیمو استفاده کنید.

برای این دستور نیاز به یک قالب ۲۳ در ۱۳ سانتیمتر دارید. اگر در این سایز قالب ندارید، می‌توانید از قالبی با گنجایش مشابه استفاده کنید، یعنی قالبی که هفت تا هشت پیمانه آب در آنجا

شود. برای اندازه‌گیری حجم قالب، بزرگ‌ترین پیمانه در مجموعه پیمانه‌های اندازه‌گیری (یک پیمانه) را بردارید، با آب پر کنید و در قالب بریزید. قالبی که هفت تا هشت پیمانه آب گنجایش داشته باشد مناسب این دستور است. کف قالب انتخاب شده را به کمک برس شیرینی پزی با روغن مایع کاملاً چرب کنید و کاغذ روغنی ببندازید.

پس از آماده‌سازی مواد اولیه، فر را روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود.

بگذارید حالا که به این قسمت از کار رسیده‌ایم نکته مهمی را برایتان بگویم که اوایل کار بارها باعث ناامیدی من از کیک‌پزی و شیرینی‌پزی می‌شد! دمای پخت در فرهای گازی و برقی در پخت کیک و شیرینی یکی نیست و به طور معمول دمایی که در فرهای برقی مثل ماکروفر یا سایر نمونه‌ها باید برای پخت انتخاب کنیم حدوداً بیست درجه کمتر از دمای فرهای گازی است. این عدد می‌تواند با توجه به فضا و اندازه فر برقی شما پنج درجه کمتر یا بیشتر باشد. اما در دستورهای آشپزی و شیرینی‌پزی عموماً به این مورد اشاره‌ای نمی‌شود و تنها یک دما که برای فر گازی است بیان می‌شود و اگر شما نکته تفاوت دمایی را ندانید در نهایت کیک و شیرینی سوخته و سفت تحویل می‌گیرید!

* پس با این توضیحات اگر فر شما گازی است آن را روی دما ۱۸۰ درجه بگذارید ولی اگر برقی دارید با دما ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد آن را روشن کنید تا گرم شود.

طرز تهیه کیک صبحانه و نکات آن

آرد، بیکینگ پودر و نمک را در کاسه‌ای ریخته و با ویسک یا همزن دستی به خوبی با هم مخلوط کنید.

دقت کنید که این مرحله را به خوبی انجام بدهید چون در صورت خوب پخش نشدن بیکینگ پودر، در حین پخت حفره‌هایی در بافت کیک ایجاد می‌شود. مخلوط مواد خشک را چند دور با هم الک کنید. الک کردن به بهتر شدن بافت نهایی کیک کمک می‌کند و باعث می‌شود کیک بافت سبک‌تری داشته باشد. این مخلوط را کنار می‌گذاریم تا بعداً به مایه کیک اضافه کنیم.

در صورتی که می‌خواهید کیک را به صورت دورنگ درست کنید، سه قاشق غذاخوری پودر کاکائو را اندازه‌گیری و الک کنید و در کاسه‌ای بریزید. سه قاشق غذاخوری آرد سفید را هم به همین صورت آماده کنید.

تخم مرغ، شکر و وانیل را در کاسه تمیزی بریزید، ابتدا مواد را یک دقیقه با دور متوسط همزن برقی هم بزنید تا یکدست شوند. حالا مواد را سه تا پنج دقیقه با بیشترین سرعت همزن برقی مخلوط کنید تا روشن، حجیم و پفکی شوند.

حتماً بین هم‌زدن، همزن برقی را خاموش کنید و مواد را با ویسک از کف و دیواره‌های کاسه به وسط جمع کنید (دورگیری) تا اگر تخم مرغ‌ها به دور ظرف پاشیده شده با این دورگیری آنها را به مواد کیک اضافه کنیم تا هم بخورند و در نهایت کیک بوی زهم ندهد و سپس مجدداً به هم زدن ادامه بدهید. پس از این مرحله روغن مایع را به آرامی از کنار کاسه به مواد اضافه کنید و با دور متوسط همزن در حد مخلوط شدن هم بزنید.

در ادامه نیمی از مواد خشک را اضافه کنید و با کندترین دور همزن برقی فقط و فقط در حد مخلوط شدن

