

شیرینی کشمشي

پودر قند و روغن را مخلوط نموده و مي زنيم تا سفيد شود . سپس تخم مرغ ها را شکسته ، جدا مي کنيم و وانیل را با زرده مي زنيم .



مواد لازم:

خاکه قند 400 گرم
روغن جامد 200 گرم
تخم مرغ 3 عدد
کشمش 100 گرم
آرد 300 گرم
وانیل به مقدار کم

روش تهیه:

پودر قند و روغن را مخلوط نموده و مي زنيم تا سفيد شود . سپس تخم مرغ ها را شکسته ، جدا مي کنيم و وانیل را با زرده مي زنيم . سفیده آنها را هم جدا مي زنيم و سپس تمامی مواد را خوب با هم مخلوط کرده و درپایان ، آرد و کشمش را اضافه مي کنيم. يك سيني با کاغذ روغني آماده نموده ، مواد را در قیف ریخته ، بر روی کاغذ قرار مي دهيم و در فری که قبلاً با حرارت 180 200 درجه گرم شده ، به مدت 5 دقیقه مي گذاريم.

نکته:

دو نکته اي که وجود دارد این است که چون شیرینی در حین پختن ، پف مي کند خمیرها را باید با فاصله روی سینی بگذاريم و دیگر اینکه درجه حرارت فر نباید خیلی بالا باشد.

نکات تغذیه اي:

نکته جالبی که مي توان درباره این شیرینی به آن اشاره کرد این است که کشمش دارای میزان قابل توجهی کلسیم است . کلسیم بالای موجود در کشمش، برای افراد مسن و کودکان در حال رشد بسیار مفید است ، پس توصیه مي کنيم این شیرینی را تهیه کنید و از فوائد کشمش موجود در آن سود ببريد.
کل مواد شیرینی دارای 4 هزار کالری انرژی مي باشد ، یعنی اگر از کل مواد 40 عدد شیرینی تهیه کنید ، هر کدام دارای 100 کالری انرژی خواهد بود .