

Kolay Keto Chaffles

Yumurta ve peynirle yapılan kolay 2 malzemeli keto chaffle tarifi. 8 dakikada hazır mükemmel düşük karbonhidratlı waffle alternatifi. Çıtır çıtır, peynirli ve çok yönlü!

5 min

HAZIRLIK

8 min

PIŞIRME

13 min

TOPLAM

2

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 1 yumurta
- 1 bardak cheddar peynir

Yapılışı

1 Karışımı hazırlayın

Waffle makinenizi orta-yüksek ateşte 3-4 dakika ısıtın. 1 büyük yumurtayı küçük bir kaseye kırın ve tamamen pürüzsüz olana ve hiç çizgi kalmayınca kadar 30 saniye şiddetle çırpın.

- ### 2
- Çırpılmış yumurtaya 1/2 su bardağı ince rendelenmiş mozzarella peyniri ekleyin. Peynir karışım boyunca eşit dağılıncaya ve hiç topak kalmayınca kadar çatalla karıştırın.

3 Chaffle'ları pişirin

Isıtılmış waffle makinesinin her iki plakasını da hafifçe pişirme spreyi ile spreyleyin. Yumurta ve peynir karışımının yarısını waffle makinesinin ortasına dökün, kenarlar ulaşacak şekilde kaşıkla nazikçe yayın.

4 Waffle makinesini kapatın ve buhar çıkmayı durdurana ve chaffle dış yüzeyinde altın sarısı ve çıtır çıtır olana kadar 3-4 dakika pişirin.

5 Chaffle'ı çatal veya silikon spatula kullanarak dikkatli bir şekilde çıkarın ve tel soğutma rafına yerleştirin. İkinci chaffle'ı yapmak için kalan karışımla pişirme işlemi tekrarlayın.

6 Servis etmeden önce maksimum çıtır çıtırlık elde etmek için chaffle'ları tel rafta 2-3 dakika soğutun.

Besin Değerleri

290	19g	2g	23g	1g	451mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Daha pürüzsüz karışım ve chaffle boyunca daha eşit pişme için oda sıcaklığında yumurta kullanın.

Mümkün olduğunca önceden rendelenmiş çeşitler yerine peyniri ince rendeleyin - taze rendelenmiş peynir daha eşit erir ve daha iyi doku yaratır.

Karışımı eklemekten önce waffle makinenizi iyice ısıtın - bu yapışmayı önler ve eşit kızarmayı sağlar.

Waffle makinesini fazla doldurmayın - sadece yüzeyi kaplayacak kadar karışım kullanın, çünkü pişme sırasında yumurtalar hafifçe kabaracaktır.

Çıtır çıtırlığı korumak ve yumuşamayı önlemek için pişirdikten sonra chaffle'ları tel soğutma rafında 2-3 dakika soğutun.

Yapışkan olmayan yüzeylerde bile her chaffle arasında waffle plakalarını hafifçe pişirme spreyi ile spreyleyin.

Ekstra çıtır çıtır sonuçlar için yumurta karışımını eklemekten önce sıcak waffle plakaları üzerine doğrudan ince peynir tabakası serpiştirin.

Waffle makinesinden buhar çıkmayı durdurana kadar pişirin - bu nem buharlaştığını ve chaffle'ın düzgün şekilde tuttuğunu gösterir.