

## نان تست غلات رژیمی

### مواد لازم :

آرد کامل گندم ۹۰ گرم	بهبود دهنده روغن گلنار تیره ۸۵ گرم
آرد سفید ۴۲۰ گرم	روغن مایع ۳۵ گرم
پودر مخمر خشک فوری ۲۵ گرم	آب ۳۹۰ گرم
نمک ۱۰ گرم	غلات ۸۰ گرم
شکر ۲۵ گرم	

### نان تست ساده

آرد نول ۶۰۰ گرم	بهبود دهنده تست ۳۵ گرم
پودر مخمر خشک فوری ۲۰ گرم	آب یا شیر ۲۸۰ گرم
شکر ۳۵ گرم	روغن مایع ۲۰ گرم
نمک ۱۲ گرم	

\*برای درست کردن نان تست ساده باید دقیقاً عین فیلم نان تست غلات پیش برین، مراحل درست کردنش دقیقاً عین همدیگه هست ، فقط رنگ نان تست ساده کرم رنگ میشه و غلات ندارد