

שבועות

מאפה עלי פילו עם גבינות ותרד

מנה נהדרת לצד סלט ירוק. עלי פילו הם פתרון מעולה לשימוש בבצק דק, טעים, קליל ועם ערך קלורי מועט. תוספת החלב באמצע האפייה נותנת לה נפח והשילוב עם הקריספיות של הפילו מושלם. אני מכינה את המאפה בצורת שבלול בתבנית פיירקס עגולה גדולה. אפשר להכין גם כגלילים ולחתוך חצי גליל למנה אפשר לייצר משולשי בורקס אישיים. במנות האיטיות מדלגת על שלב תוספת בלילת חלב וביצה ורק מורחת בשמן או חמאה מומסת ואופה.

מתכון לתבנית עגולה גדולה המכילה כ-12-10 מנות.

ערכים תזונתיים למנה: 148 קלוריות ו 8 גרם חלבון

רכיבים:

8-10 עלי פילו ארוכים מופשרים במקרר לפי הוראות יצרן – לתבנית פיירקס גדולה (קוטר 28-30 לפחות)

3 ביצים

1 כוס חלב

150 גרם גבינה בולגרית או פטה 5%

50 גרם גבינה צפתית קשה 5% מגורדת

200 גרם גבינת טבורג או טוב טעם,

חבילת עלי תרד טריים שטופים וקוצצים

תבלינים: מעט אגוז מוסקט פלפל שחור

אופן הכנה:

מכינים תבנית פיירקס עגולה גדולה משומנת

מחממים תנור ל 190 מעלות.

למלית גבינות ותרד: מערבבים עלי תרד עם גבינות 21 ביצים ומתבלים.

מרססים עלה פילו בספרי שמן או בעזרת מכחול מורחים עלה עם שמן או חמאה מומסת (יותר שומן וקלוריות למנה)

מניחים פס של בלילת הגבינות והתרד בצד הקרוב אלינו ומגלגלים לרולדה. מניחים לדופן התבנית.

חוזרים כך עם כל עלי הפילו עד ליצירת שבלול שלם.

מרססים את עלי הפילו בשמן, או מורחים במעט שמן או חמאה ואופים עד שמתחיל להזהיב כ 20 דקות. ומוציאים מהתנור, אך לא מכבים אותו.

מכינים בלילה של ביצה עם כוס חלב, ושופכים באופן אחיד על כל המאפה ומחזירים לתנור לעוד 20 עד 25 דקות.



לביבות בננה ותפוחים

מאד אוהבת שילוב של בננה במאפים . אפשר להכין גם כמנה נהדרת לארוחת ביניים עם קפה או תה . 2 עד 3 יחידות למנה.

מתכון ל30 לביבות .

ערכים תזונתיים ליחידה עם ממתיק וסובין שיבולת שועל : כ28קלוריות , חלבון 1.6 גרם

ערכים תזונתיים ליחידה עם סוכר או דבש וקמח או קורנפלור : כ33קלוריות , חלבון 1.7 גרם

רכיבים:

1 בננה גדולה מעוכה

1 גביע קטן כ 120 גרם רסק תפוחי עץ ללא סוכר

3 כפות 120 גרם גבינת טבורוג או טוב טעם

1 גביע 150 גרם יוגורט במתיקות מעודנת ללא סוכר.

4 כפות 160 גרם גבינת סקי 5% שומן

3 ביצים

2 כפיות תמצית וניל איכותית

גרד מחצי לימון

1 כפית קינמון

3 כפות ממתיק או 4 שקיות ממתיק או 5 כפיות 25 גרם סוכר או 5 כפיות 35 גרם דבש

4 כפות 40 גרם סובין שיבולת שועל או 4 כפות 40 גרם קמח כוסמין או 4 כפות 40 גרם קמח רגיל או 4 כפות קורנפלור

1/2 שקית אבקת אפיה

אופן הכנה:

לחמם תנור ל180 מעלות

להכין תבניות לתנור עם נייר אפיה משומן בספריי שמן

לערבב את כל הרכיבים לעיסה אחידה

להניח על נייר אפיה משומן תלוליות בעזרת כף.

אופים כ20 דקות עד שמזהיב.



פנקייק גבינה

אני מכינה אותם לפעמים כארוחת בוקר. הם קלילים טעימים .
שמגישה בשבועות אוהבת להגיש עם מעט ענבים ומלון חתוכים ועליהם יוגרט עם גרד לימון .
מתכון ל14-12 יחידות פנקייק בגודל בינוני עם ממתיק.
ערכים תזונתיים ליחידה : כ46 קלוריות ו 3.2 גרם חלבון

רכיבים :

4 כפות , 160 גרם ריקוטה 5% שומן

2 כפות , 80 גרם גבינת סקי 5% שומן

4 ביצים

5 כפות, 50 גרם סובין שיבולת שועל

1 כף אבקת אפיה

5 שקיות ממתיק או 6 כפיות סוכר

1 כפית תמצית וניל

קינמון למי שאוהבת

אופן ההכנה:

לשמן מחבת טפלון עם מעט ספריי שמן או להברישי מעט שמן ולחמם היטב
לערבב היטב את הרכיבים לבלילה אחידה
לצקת על מחבת ולהפוך שהשוליים מתחילים להזהיב ובועות מופיעות במרכז

