

מאפינס ריקוטה קפה וקוקוס



לפני שנים היו יוגורטים ללא סוכר בטעם קפה ובטעם קוקוס. שנעלמו, המסתי מעט קפה והוספתי ליוגורט במתיקות מעודנת ללא תוספת סוכר וממתיקים עם מעט קוקוס ולגמרי אהבתי. ניסיתי עם גבינת ריקוטה, מעט קינמון, מעט קוקוס ומשם חשבתי איך להפוך למנה מתוקה חמה

ריקוטה זו גבינה עשירה מאד בסידן. בקופסא שלמה יש מעל 70% הדרישה היומית לסידן ובחלק מהסוגים הכמות מתקרבת ל-90%. היא נהדרת למריחה, למילוי ירקות ולאפיה. וסתם לאכול עם כפית בצורתה הטבעית או עם מעט קינמון וגרד לימון.

את המתכון הזה אני רגילה להכין עם ממתיק. אני בוחרת בממתיק המופק מסוכר – סוכרלוז. הוא מתאים כפי שכתבתי בפתיח גם לסוכרתיים. לאלה שבוחרים בסוכר, יש להחליף את הממתיק ב 3 עד 4 כפות סוכר.

המתכון מכיל כ 36 יחידות

ערכים תזונתיים ליחידה: 27 קלוריות ו1.71 גרם חלבון

רכיבים:

1 גביע 250 גרם גבינת ריקוטה 5% שומן (רגילה לא למריחה)

160 גרם גבינת טוב טעם או טבורג

1 גביע 150 גרם יוגורט במתיקות מעודנת ללא ממתיקים או סוכר

4 ביצים

5 שקיות ממתיק סוכרלוז

2 כפיות אבקת קפה נמס

1 כף קוקוס טבעי טחון

5 כפות – 45 גרם סובין שיבולת שועל או 3.5 כפות קמח

1 כף אבקת אפיה

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל 180 מעלות

משמנים מבקבוק התזה תבניות של 12 שקעים

מערבבים גבינות עם יוגורט, 2 כפיות נס קפה, קוקוס טחון וממתיק ובודקים מתיקות (אם לא מספיק מתוק להוסיף מעט)

מוסיפים לעיסה ביצים ומערבבים ולבסוף את הסובין ואבקת אפיה ומערבבים לעיסה אחידה

יוצקים כף מלאה לכל שקע, מעט מעל מחצית גובה השקע ואופים עד אשר צבע המאפה שחום – כ 25 דקות