

כנאפה

נפח שיערות הקדאיף מאפשר שימוש מועט בבצק לכיסוי שטח פנים גדול ובכך נחסכות קלוריות רבות .
גבינה נבולסית הנמתחת מוחלפת בריקוטה בשילוב צפתית קשה מגורדת ונותנת מעט טוויסט מלוח למנה .
אפשר לאלה הרוצים טעם מתוק בלבד להחליף את הצפתית הקשה בחצי כדור מוצרלה . לשים לב מכילה 22% שומן ב 100 גרם לעומת צפתית קשה המכילה 5% .

המתכון מתאים לתבנית עגולה בקוטר 20

ערכים תזונתיים למתכון 5 מנות הגשה: כ 162 קלוריות , 9 גרם חלבון

רכיבים :

60 גרם שיערות קדאיף.

20 גרם חמאה מומסת

ספריי שמן לשימון תבנית האפייה

250 גרם – 1 גביע גבינת ריקוטה 5%

100 גרם גבינה צפתית קשה 5% מגורדת

2 שקיות ממתיק

לסירופ

3 כפיות דבש

65 מ"ל מים (כשליש כוס)

אופן ההכנה :

מחממים תנור ל190 מעלות

בקערה מערבבים צפתית קשה מגוררת עם ריקוטה וממתיק

בקערה נפרדת מערבבים קדאיף עם חמאה מומסת עד שכל שיערות הקדאיף מצופות בחמאה .

מסדרים מחצית בתבנית אפיה תוך הפרדה לאזור של השערות ופיזורן בשכבה אחידה .

מניחים את תערובת הגבינות בצורה אחידה ומהדקים . מכסים ביתר שיערות הקדאיף ומהדקים לגבינה .

אופים עד שמשחים כ 10 דקות

מכינים סירופ: בסיר מערבבים מים עם דבש תוך ערבוב עד להמסת הדבש ורתיחה .

יוצקים מעל הכנאפה

