

מאפינס גבינה ואוכמניות

כאשר רוצים עוגת גבינה אפויה אישית, קלילה וטעימה. אני משנה את התוספים בתוכה והיו תקופות שזו היתה המנה המתוקה שלי באופן קבוע. (זה קורה שרוצים לבדוק כל מיני רכיבים כדי להצליח עם המתכון). המתיקות שלה מגיעה מפרי או מעט סוכר או ממתיק. את הפרי אפשר לשנות בהתאם לעונות. בקיץ מכינה עם משמשים ושזיפים, בחורף עם פירות יער או תפוז.

עוד דרך להמתיק היא שימוש ביוגורט ביו במתיקות מעודנת ללא סוכר או ממתיקים. פירוק הלקטוז שהוא דו סוכר לגלוקוז וגלקטוז, מגביר את הטעם הסוכרי ומאפשר שימוש מופחת בסוכר במתכון. מומלץ שיהיו תבניות שקעים מסיליקון. הן הכי קלות לשימון, ניקוי והכנת כמות גדולה של מאפינס באפיה אחת. מומלץ שיהיו בגדלים שונים לשימושים שונים באפיה. למאפינס משתמשת ב2 עד 3 תבניות עם 12 שקעים בכל אחת. כ 28 יחידות בגודל בינוני

ערכים תזונתיים ליחידה בגודל בינוני: כ34 קלוריות ו 2 גרם חלבון

רכיבים:

- 160 גרם – 4 כפות גבינה לבנה חלקה 5%
- 160 גרם – 4 כפות גבינת טוב טעם, טבורג, כנען 5% לאפיה
- 1 גביע יוגורט 150 גרם במתיקות מעודנת 2% שומן ללא סוכר וממתיקים
- 3 ביצים
- 3 כפות סוכר
- 1 כפית תמצית וניל
- 1/2 כפית קינמון
- 4 כפות סובין שיבולת שועל, או 2 1/2 קמח רגיל, או קורנפלור
- 2 כפיות אבקת אפיה
- 200 גרם אוכמניות (כמעט 2 קופסאות) שטופות ומנוגבות
- גרדה מ 1 לימון + 1 כפית מיץ מלימון
- שמן מבקבוק התזה לשימון התבניות

אופן ההכנה

משמנים בעזרת בקבוק התזה עם שמן קנולה 2-3 תבניות מסיליקון של 12 שקעים (אפשר גם תבניות שקעים ממתכת)
מחממים תנור ל180 מעלות
בקערה קטנה טורפים ידנית ביצים עם סוכר עד לקבלת קציפה קלה בהירה (2 עד 3 דקות)
בקערה נפרדת מערבבים גבינות עם תמצית וניל וקינמון, מיץ וגרדת לימון. עד לקבלת תערובת אחידה מוסיפים סובין שיבולת שועל או קמח עם אבקת אפיה ומערבבים.
מקפלים פנימה את הביצים עד שמתקבלת עיסה אחידה.
בעזרת כף יוצקים כף גדושה לכל שקע, כך שתמלא מעט מעל מחצית.
מטמינים בכל שקע 3 עד 4 אוכמניות כך שמעט מבצבצות מעל העיסה.
אופים כ 25 דקות.

