

לחמניות טחינה או ממרח שקדים

לחם הטחינה כיכב לפני עשור ואף עבר גלגולים לטוסט, לחמנייה, פנקייק. הטחינה היא מקור עשיר לשומן בריא בלתי רווי, היא עשירה בחלבונים ובמינרלים ברזל, סידן ואבץ. ממליצה להשתמש בטחינה גולמית משומשום מלא, המכילה את קליפת הגרין ולכן עשירה יותר בסיבים תזונתיים

ממרח שקדים טבעי - הינו מקור נוסף לשומן בריא המכיל עוד יותר חלבונים וסידן מהטחינה הגולמית כמות הקלוריות היא דומה, מי שאוהב טעם דומיננטי הטחינה היא הרכיב ולאזהבים טעם מעט מעודן יש את השקדים

מתכון לתבנית קאפקייקס של 6 יחידות מסיליקון אפשר להעביר לתבנית אינגליש קייק. חשוב לומר שהלחם שיוצא הוא כמו עוגה בחושה אך נמוכה מאד.

אפשר להכין גרסה מלוחה ללא סילאן עם תבלינים שאוהבים

ערכים תזונתיים ליחידה (לחמנייה) עם טחינה גולמית: כ 76 קלוריות ו 3.4 גרם חלבון

ערכים תזונתיים ליחידה (לחמנייה) עם ממרח שקדים: כ 74 קלוריות, כ 4.1 גרם חלבון

רכיבים:

2 כפות 30 גרם טחינה גולמית (עדיף משומשום מלא), או 2 כפות, 40 גרם ממרח שקדים טבעי



1 כפית סילאן תמרים טבעי ללא תוספת סוכר

2 ביצים

כ 70 מ"ל כוס מים

1 כף סובין

1 כף אבקת אפיה

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל 180 מעלות

משמנים תבנית אינגליש קייק או תבנית מאפינס/קאפקייקס המכילה 6 יחידות

מערבבים את הרכיבים לבלילה אחידה, יוצקים ואופים 25 דקות