

Diet Angel

חוברת מתכונים בריאים לראש השנה

דיאט אנג'ל



היי לך,

אנחנו רוני עמיצור לוי ולירון פז, דיאטניות קליניות כבר למעלה מ-16 שנה ומייסדות חברת דיאט אנג'ל המלווה עשרות אלפי נשים וגברים בכל שנה בתהליכי אורח חיים בריא וירידה במשקל.

מאז הן באוקטובר, הכל השתנה!

לא חג שמנים מביא איתו גם הרכה עצב וכאב עם תקווה לימים טובים יותר. אז נתחיל ונייחל לחזרתם של כל החטופים הכיתה ולבריאות בגוף ובנפש ללוחמים שלנו שמאפשרים לנו להמשיך בשגרת חיינו! 🙏

בפתחם של חגי תשרי, רוצות להעניק לך את האפשרות למלא את שולחן החג שלך במאכלים בריאים וטעימים לגוף ולנשמה! למצוא את האיזון בין ההנאה לבריאות. ופה אנו כדיאטניות יכולות ורוצות לעזור!

אז איך עושים זאת? בקלות!

שמחות להעניק לך את לקט מתכוני החג שלנו !!

מזוון רעיונות למאכלי חג איכותיים, המספקים שלל ויטמינים ואבות מזון החיוניים לבריאות הגוף, ולא פחות חשוב, טעימים וקלים להכנה! (גם למי שפחות במטבח)

סיהיה לכולנו חג טעים, בריא ובטוח!

ואמן לבשורות טובות...

ליבנו עם משפחות החטופים, החיילים והחללים ❤️



מזמינות אתכן להכיר אותנו

☎ 054-7625728

📷 @dietangel

דיאט אנג'ל היא מחלוצות הטיפול אונליין בישראל (מאז שנת 2013) ועוזרת בכל שנה לעשרות אלפי נשים וגברים לשים את עצמם במרכז, לאמץ אורח חיים בריא ולרדת במשקל.

צוות הדיאטניות של דיאט אנג'ל מונה למעלה מ-75 דיאטניות קליניות עם רישיון משרד הבריאות המלוות בכל חודש אלפי נשים וגברים בתהליכי אורח חיים בריא, ירידה במשקל וטיפול במצבים בריאותיים הדורשים התערבות תזונתית. צוות הדיאטניות של החברה הוא בעל מגוון רחב של התמחויות בדגש על צרכים: ירידה במשקל, צמחונות, טבעונות, סוכרת, ספורט, אחרי לידה, הנקה, טיפולי פוריות, אנדומטריוזיס, שחלות פוליציסטיות, מנופאוזה ועוד שלל מצבים הדורשים התייחסות תזונתית מדויקת. מצבים בהם הטיפול באמצעות התזונה הוא ממש טיפול מסייע ומרפא.

התכנית של דיאט אנג'ל כוללת ליווי צמוד יומיומי של דיאטנית קלינית מוסמכת משרד הבריאות, אפליקציה ייחודית לניהול התהליך ולקשר האישי עם הדיאטנית, קבוצת וואטסאפ עם נשים או גברים בסטטוס חיים דומה בניהול צוות דיאטניות קליניות, שני אימוני ספורט בשבוע והכי חשוב: התאמה אישית לצרכים, להיסטוריה והעדפות של כל אחד ואחת.



ראשונות

סלט כרוב עם רימונים של רוני

למנה ★ 8 מנות 🍽️

מצרכים

- 1/2 כרוב חתוך דק לבן
- 2 גבעולי בצל ירוק חתוכים (לא חובה)
- 1/4 כוס גרגרים רימונים
- 1 מנגו חתוך לקוביות
- כפית שמן זית
- מיץ מ 1-2 לימונים
- כפית שום כתוש
- כף רכז רימונים/חומץ
- בלסמי+כפית דבש
- כף אגוזי מלך קצוצים

אופן הכנה

- לערבב את כל החומרים בקערה מלבד האגוזים ולהכניס למקרר. להכין לפחות שעה לפני הגשה.
- לפני ההגשה לחמם את כף האגוזים על המחבת ולפזר מעל הסלט



סלט שומר עם תפוחים משגע

5 מנות ★ לאנה

מצרכים

- 2 שומר גדול טרי חתוך לקוביות
- 1 תפוח גרנד סמיט חתוך לקוביות
- 2 מקלות סלרי חתוכים
- 2 מלפפונים לחצי טבעות
- חופן שקדים פרוסים קלויים
- גרגירי רימונים

ארוטב


- 2 כפות שמן זית
- כף שטוחה של סילאן
- מיץ מחצי לימון
- מלח / פלפל שחור

אופן הכנה

- בקערה מערבבים את כל המרכיבים יחד עם מרכיבי הרוטב ומגישים.



ירקות כתומים מקורמלים

לחנה ★ 5 מנות 

מצרכים

- 2 דלעת ערמונים בינוניות חצויות
- 4 גזרים בינוניים קלופים, חתוכים לחצי וחצויים
- 400 גרם דלעת חתוכה לפרוסות (אין צורך לקלף)
- 2 ראשי שום שלמים - חצויים.

ארוטק

- 2 כפות דבש
- 2 גבעולי רוזמרין
- 3 כפות שמן זית
- מלח / פלפל שחור

אופן הכנה

- מחממים תנור לחום של 200 מעלות.
- שוטפים, מקלפים (מה שצריך) וחותכים את הירקות.
- בתבנית תנור גדולה מרופדת בנייר אפייה מסדרים את הירקות, מפזרים דבש, שמן זית, מלח, פלפל ורוזמרין.
- צולים כ-45 דקות על חום גבוה עד הזהבה.





כרובית על טחינה סלק ויוגורט

4 מנות ★ לאנה

מצרכים

- כרובית
- 3 כפות שמן זית
- תימין טרי
- 2 סלקים
- 3/4 כוס טחינה גולמית
- חצי כוס מים
- 3 שיני שום
- מיץ מלימון שלם




אופן הכנה

- שוטפים היטב את הכרובית וחותכים את בסיסה.
- מאדים את הכרובית בסיר עם מים בגובה 3-4 ס"מ על להבה גבוהה, סוגרים את המכסה ומבשלים כ-10 דקות עד שהכרובית רכה בזכות האדים שבסיר.
- מעבירים את הכרובית לנייר אפייה ומברישים בשמן זית, מוסיפים מלח ותימין בין התפרחות.
- מכניסים את הכרובית לתנור וצולים במשך 20-30 דקות עד שהיא משחימה.

מטבל טחינה סלק:

- עוטפים את הסלקים בנייר כסף ואופים בתנור בחום של 180 מעלות עד ריכוך.
- בבלנדר טוחנים את הסלקים ללא הקליפה עם הטחינה הגולמית, מים, שיני שום, מיץ מלימון ומלח עד לקבלת מרקם חלק.
- שדרוג - להוסיף 2 כפות יוגורט פרו בטעם טבעי לקבלת מרקם

חגיגת גזרים כתנור

4 מנות ★ חינאי 

מצרכים

- 8 גזרים צבעוניים קלופים
- תיבול: 1 כפות שמן זית
- 2 שיני שום כתושות
- כף סילאן
- מלח
- קמצוץ פלפל שחור

אופן הכנה

- חותכים את הגזרים לאורך ל-2 חלקים (אם הגזר עבה מומלץ לחתוך ל-3)
- מתבלים בשמן זית, שום כתוש, מייפל או סילאן, תבלין פטרוזיליה, מלח ופלפל שחור
- מניחים על תבנית גדולה מרופדת בנייר אפיה ומכניסים לתנור שחומם ל-180 מעלות במשך 45-50 דקות, עד לריכוך והזהבה קלה.



סלט תחתיות ארטישוק חמצני

חינאי ★ 🍽️

מצרכים

- 3 כפות שמן זית
- 1 בצל גדול חצוי ופרוס לפרוסות דקות
- 400 גרם (1 שקית) תחתיות ארטישוק של סנפרוסט מופשרות וחתוכות לקוביות בגודל של כ-2 ס"מ
- 1-2 שיני שום כתושות (לפי הטעם)
- 1 כפית מלח
- 1/4 כפית פלפל שחור טחון
- מיץ מלימון שלם
- 1/4 צרור פטרוזיליה קצוצה

אופן הכנה

- מחממים את השמן בסיר רחב, מוסיפים את פרוסות הבצל ומטגנים כ-5 דקות עד שמתחיל להזהיב.
- מוסיפים את קוביות הארטישוק, השום, המלח והפלפל השחור ומערבבים.
- מבשלים על אש בינונית כ-10-15 דקות. נשארים בקרבת הסיר ומדי פעם מערבבים כדי שלא יידבקו לתחתית הסיר.
- כשקוביות הארטישוק מתרככות ומזהיבות מכבים את האש, מוסיפים את הלימון הסחוט ואת הפטרוזיליה ומערבבים.
- טעים גם חם וגם כסלט קר!



עיקריות

דג מרוקאי

4 מנות ★★ למנה 

מצרכים

- 500 גרם פילה דג (בקלה, דניס, בס)
- ראש כוסברה קצוצה דק
- 2 גזרים מגורדים או חתוכים קטן
- 4 שיני שום
- פלפל אדום אחד גדול
- 1/2 כף אבקת מרק
- עגבנייה אחת גדולה מגורדת או חתוכה קטן מאוד
- 1 תפו"א גדול פרוס דק
- כף שמן זית
- כף כורכום
- חצי כוס מים
- מלח ופלפל לפי הטעם

אופן הכנה

- זורקים את כל הירקות למחבת עמוקה עם כפית שמן זית.
- לאחר 3-4 דקות על אש נמוכה, מוסיפים את שאר החומרים כולל שארית השמן והמים ומביאים לרתיחה.
- מנמיכים את האש, מבשלים כרבע שעה ומוסיפים את הדגים.
- מבשלים על אש נמוכה בערך עוד 20 דקות עד שהדג מוכן.



דג סלמון בטריאקי

4 אנות ★★ ★ למונה 🍽️

מצרכים

- נתח של פילה שלמון - 400-500 גרם
- 4 כפות טריאקי
- 2 כפות סויה
- 2 כפות מיונז לייט
- חופן בצל ירוק קצוץ
- 4-5 שיני שום פרוסות
- 1 כף דבש/סילאן - אפשר גם ממתיק
- 1/5 כוס מים פושרים
- מלח, פלפל שחור


אופן הכנה

- לערבב את כל החומרים בקערה.
- להניח את הדג על נייר אפיה בתבנית ולשפוך את הרוטב על הדג ולעסות אותו עם הידיים טוב.
- להמתין כ-30-60 דקות כאשר הדג מושרה ברוטב.
- לכסות בנייר כסף, ולהכניס לתנור ל-30 דקות בחום בינוני.
- להסיר את נייר הכסף ולאפות עוד כעשר דקות.





קנה דגים אפוי בתנור

20 מנות ★ לאנה 

מצרכים

- 500 גרם פילה דג ים חתוך לקוביות דקות (לא טחון)
- 1 בצל מקולף ומגורד
- חצי צרור פטרוזליה טרייה קצוצה
- חצי צרור כוסברה טרייה קצוצה
- חופן קטן של שמיר קצוץ
- חופן קטן של נענע קצוצה
- 4 שיני שום כתושות
- גרידה מלימון שלם
- מעט צילי אדום קצוץ
- 2 כפות שמן זית מלח / פלפל שחור
- ביצה

חמאל יוגורט

- גביע יוגורט
- גביע שמנת חמוצה
- שן שום
- מלח
- מערבבים בקערה את כל המצרכים ומגישים



אופן הכנה

- על קרש חיתוך בעזרת סכין טובה, חותכים את פילה דג לקוביות דקות ומעבירים לקערה.
- מוסיפים את שאר המרכיבים ומערבבים היטב. לשים את התערובת במשך כמה דקות עד שהחלבון של הדג נפתח וקושר את כל המרכיבים יחד.
- מומלץ להעביר למקרר להתייצבות לפחות לשעה.
- מקבבים בגודל הרצוי ומניחים על מגש עם נייר אפייה משומן.
- אפשר לטגן במחבת טפלון/פסים חמה עם מעט תרסיס שמן זית עד הזהבה כ-3-4 דקות מכל צד עד ששני הצדדים מוזהבים או לאפות בתנור על חום 200 מעלות כ-10-15 דקות או עד הזהבה

סוכריית דג בתנור

למנה ★★ 8 מנות 🍽️

מצרכים

- נתח של דג
- עשבי תיבול, לימון, שום וירקות שאתם אוהבים - כמה שיותר יותר טוב! כוסברה, פטרוזיליה, גזר מבושל, עגבניות שרי, פלפלונים, סלרי, בצל סגול, פלפל שאטה ופלפל חריף
- מלח, פלפל שחור

אופן הכנה

- מניחים את הדג על נייר האפייה ומורחים בכף שמן זית את שני צדדי הדג.
- מתבלים במלח ופלפל ומוסיפים עשבי תיבול, שום וירקות שאתם אוהבים - כמה שיותר יותר טוב! כוסברה, פטרוזיליה, גזר מבושל, עגבניות שרי, פלפלונים, סלרי, בצל סגול, פלפל שאטה ופלפל חריף, לימון ושום / סוגרים את הדג והירקות בנייר האפייה כמו סוכריה ואופים כ-15-20 דקות



חזה עוף חגיגי ברוטב שזיפים

מנת עוף  ★★☆☆☆ לאמנה

מצרכים

- חצי קילו חזה עוף לרוטב-
- 2 כפות שמן זית
- 2 כפות גדושות סילאן טבעי
- 3-4 שיני שום כתושות
- 6 שזיפים מיובשים קצוצים
- חצי כוס יין אדום
- חצי כפית תבלין ראס אל חנות או בהרט (ואם אין - אפשר מעט קינמון ואגוז מוסקט)
- מלח / פלפל שחור
- מעט עשבי תיבול טריים (טימין או רוזמרין)
- בצל אדום חתוך לרצועות
- דלעת חתוכה לקוביות

אופן הכנה

- מחממים תנור ל200 מעלות (חום עליון תחתון או טורבו).
- בקערה, מערבבים את כל המרכיבים לרוטב.
- מכניסים את העוף לרוטב (מומלץ לעשות מראש ולהשאיר במקרר לפחות לילה או כמה שעות לספיגת טעמים)
- מעבירים לתבנית אפיה את חזות העוף והרוטב ומכסים בנייר אפיה ומעל נייר אלומיניום ואופים כ-45 דקות.
- לאחר 45 דקות פותחים את הכיסוי ואופים עוד כ-20 דקות או עד הזהבה.



עוף חתוק באנס

6 מנות  ★★☆☆ לאונה

מצרכים

- 6 ירכי עוף
- חצי אונס טרי חתוך לקוביות
- 2 בצלים, חצויים ופרוסים

לרוטב

- 4 שיני שום כתושות
- 6 כפות רוטב סויה
- 3 כף דבש
- 1 כף שמן זית
- 1 מלח פלפל שחור גרוס

אופן הכנה

- מחממים תנור ל-180 מעלות ומרפדים תבנית ברדיד אלומיניום, מעליו מניחים נייר אפייה.
- מכינים את הרוטב: מערבבים בקערה שום, רוטב סויה, דבש, שמן זית ומתבלים במלח ובפלפל.
- מניחים את ירכי העוף בתבנית, מוסיפים חתיכות אונס ובצל ויוצקים את הרוטב.
- צולים בתנור כ-40 דקות.
- הופכים את ירכי העוף וצולים עוד כ-40 דקות עד שהעוף זהוב ומוכן.





בלי בקר היין אדום

למנה ★★ ★ 7 מנות 

מצרכים

- 1.5 קילו בשר צלי כתף או פילה
- 2 כפות שמן זית
- 1 כף קמח
- 2 כפות שום כתוש
- 2 תפוחי אדמה עם קליפה חתוכים לרבעים
- 2 גזרים חתוכים לרבעים
- סלסלת פטריות שמפיניון חתוכות לחצאים
- 1 בצל לבן קצוץ
- 1 כוסות יין אדום משובח
- כף אחת של בזיליקום יבש
- 1-1.5 כוסות מים
- מלח, פלפל שחר



אופן הכנה

- מצפים את נתח הבשר במלח ופלפל ומעסים אותו היטב.
- מצפים את גוש הבשר בקמח משני הצדדים ומנערים את השאריות.
- מחממים 2 כפות שמן זית במחבת על חום גבוה וצולים את הנתח מכל צדדיו כ- 4 דקות מכל צד, עד השחמה.
- מוציאים את הנתח מהמחבת לסיר/כלי בישול ומוסיפים 2 כפות שום כתוש, בצל קצוץ, פטריות, גזרים ותפוחי אדמה.
- מוסיפים את הבזיליקום וכוס יין אדום ומערבבים היטב.
- מוסיפים כוס וחצי מים, ומוודאים שהבשר מכוסה.
- מביאים לרתיחה, מורידים לאש נמוכה מאוד, מכסים את הסיר ומבשלים משך 3 שעות.
- כל חצי שעה, מערבבים ובמידת הצורך מוסיפים נוזלים.
- מגישים חם.

צמחוני

חרייחה אופו

של השף אבי ביטון

4 מנות ★★☆☆ לאנה 

מצרכים

- 300 גרם טופו טחון במעבד מזון למרקם חלק
- 3 כפות פירורי לחם
- 1 צרור כוסברה קצוצה
- 1 בצל סגול קטן, קצוץ
- 1 שן שום כתושה
- 2 כפות שמן זית
- 1 כפית שטוחה כמון
- 1 כפית שטוחה פפריקה מתוקה
- מלח
- להגשה: כוסברה

לרוטב

- 2 כפות שמן זית
- 10 שיני שום כתושות
- 1 פלפל אדום מתוק, פרוס דק
- 1 גזר, פרוס דק
- 1 פלפל חריף ירוק קטן, קצוץ
- 1 צרור כוסברה, קצוץ
- 6 עגבניות בשלות, חתוכות לרבעים
- 2 כפות פפריקה
- 1 כף כמון
- 1 כפית סוכר
- מלח
- 1-1/2 ליטר מים



אופן ההכנה

- מחממים תנור ל-200 מעלות.
- **מכינים את הקציצות:** מערבבים את כל מרכיבי הקציצות בקערה. באמצעות הידיים, יוצרים מהתערובת קציצות פחוסות, קצת יותר גדולות מכדור פינג פונג. מניחים את הקציצות על תבנית מרופדת בנייר אפייה, מזלפים מעט שמן זית מלמעלה ואופים כ-15 דקות, עד להתייבבות והזהבה.
- **מכינים את הרוטב:** בסיר מערבבים למשך כמה דקות את כל המרכיבים חוץ מהעגבניות, התבלינים והמים.
- מוסיפים את העגבניות והתבלינים וממשיכים לבשל עוד 5 דקות.
- מוסיפים 1/2 ליטר מים ומביאים לרתיחה. אם צריך מוסיפים עוד מעט מים, כך שהקציצות יכוסו.
- מנמיכים את הלהבה ומבשלים 20 דקות.
- מכניסים את הקציצות האפויות לרוטב ומבשלים עוד 15 דקות.
- לפני ההגשה, מפזרים כוסברה טרייה קצוצה מעל.

טיפים:

- אם קורה שהקציצות מתפרקות -
 - מומלץ לסחוט את הטופו לפני הטחינה שלו.
 - להוסיף עוד פירורי לחם
 - לאפות קצת יותר זמן

כדורי אופו ברוטב לימוני

12 כדורים ★ 2 כדורים 

מצרכים

- 2 חבילות טופו חתוך גס
- בצל קטן
- 3 שיני שום
- 1 כף זרעי כוסברה כתושים
- חופן גבעולי פטרוזיליה קצוצים
- חופן גבעולי שמיר קצוצים
- חצי כוס קמח עדשים כתומות
- מלח, פלפל שחור גרוס
- 2 כפות שמן זית

ארוטב


- 1 בצל חצוי ופרוס דק
- 3 שיני שום פרוסות דק
- 1 כף זרעי כוסברה כתושים
- 1 צרור גדול של עלי תרד או מנגולד חתוכים גס
- מיץ סחוט וקליפה מגוררת מ-2 לימונים
- פלפל שחור גרוס, מלח ים
- 2 כפות שמן זית



אופן ההכנה

- מחממים תנור ל-200 מעלות ומרפדים תבנית בנייר אפייה.
- מניחים את הטופו, בצל, שום ו-3 כפות שמן זית במעבד מזון ומעבדים למשחה סמיכה.
- מעבירים לקערה. מוסיפים את זרעי הכוסברה, פטרוזיליה, שמיר, קמח עדשים, מלח ופלפל שחור ומערבבים היטב בעזרת הידיים.
- טועמים ומתקנים תיבול לפי הטעם.
- יוצרים מהטופו כדורים בגודל של כדור פינג פונג, מניחים בתבנית ומרססים בספריי שמן זית.
- אופים בתנור 15-20 דקות, עד שהכדורים מוצקים ושחומים.
- להכנת הרוטב: מחממים 2 כפות שמן זית בסיר רחב מעל להבה בינונית-גבוהה. כשהשמן חם, מוסיפים את הבצל, שום וזרעי כוסברה ומטגנים כ-5 דקות, עד שהם מתרככים. מוסיפים את התרד, מיץ לימון, קליפת לימון ופלפל שחור גרוס ומטגנים 2-3 דקות, עד שהתרד מתרכך מעט. מוסיפים מים שיגיעו לגובה של 2 ס"מ מעל המרכיבים שבסיר ומביאים לרתיחה. מנמיכים את הלהבה, מכסים ומבשלים כ-15 דקות. מתבלים במלח, טועמים ומתקנים תיבול לפי הטעם מוסיפים לרוטב את כדורי הטופו האפויים ומבשלים כ-10 דקות. מפזרים מעל פטרוזיליה קצוצה וקליפת לימון מגוררת.

קציצות מטחון מהצומח

7 מנות ★ לאמנה 

מצרכים

- 1 חב' טבעול טחון מהצומח (600 גרם)
- צרור קטן של כוסברה או פטרוזליה קצוצה
- 4-5 גבעולי בצל ירוק קצוצים
- 2 כפות פירורי לחם
- 1 בצל קטן קצוץ דק-דק
- 2 בצלים קצוצים דק מטוגנים בכף שמן עד להזהבה
- 1/2 כפית כמון
- 1/2 כפית מלח
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס
- 1/2 כפית פלפל שחור רגיל
- מעט תימין יבש או טרי

אופן הכנה

- מערבבים את כל החומרים.
- מקררים את העיסה במקרר לפחות חצי שעה.
- יוצרים קציצות, מניחים על נייר אפייה ואופים בתנור כ 15 דקות.
- הופכים ואופים עוד כ 15-20 דקות.
- להכניס לרוטב עגבניות חם, לסגור את הסיר, לכבות את האש ולהניח ל- 5 דקות לספיגת טעמים.



קינותרפיה

מאפה פילו תפוחי עץ

12 מנות ★ לאנה 

מצרכים

- 3 תפוחי עץ קלופים
- 6 דפי פילו
- 8 אגוזי מלך קצוצים
- כף דבש
- כף שמן
- כפית סוכר
- מעט קינמון

אופן הכנה

- מחממים כף שמן בסיר
- מוסיפים תפוחי עץ, דבש, סוכר וקינמון ומבשלים על אש גבוהה.
- מוסיפים לתערובת את אגוזי המלך ומערבבים
- בתבנית מאפינס פורסים חצי דף פילו ומניחים מעליו את המלית
- אופים כ- 20 דקות בחום בינוני



מאפינס תפוח הזכה

מאפינס ★★ 6 מנות 

מצרכים

- 2 ביצים
- רבע כוס סוכר
- 3 כפות שמן
- 3 כפות גדושות דבש
- שליש כוס תה חמים
- כוס קמח כוסמין
- כפית אבקה אפיה
- אבקת קינמון
- 2 תפוחי עץ מקולפים ומגורדים

אופן הכנה

- מחממים תנור ל170 מעלות ומשמנים תבניות שקעים בספריי שמן.
- מערבבים בעזרת כף/מטרפה את הביצים עם הסוכר.
- מוסיפים שמן, דבש, תה, תפוח מגורד ומערבבים.
- מערבבים בקערית נפרדת את הקמח עם אבקת האפייה והקינמון, מוסיפים לקערת הרטובים ומערבבים קלות עד לאיחוד החומרים.
- יוצקים את הבלילה לתבניות השקעים בגובה 4/3 ואופים בתנור במשך כ-15 דקות.



טראפאס שוקולד טחינה ג-2 מרכיבים

לפולין ★ 36 מנות 

מרכיבים

- 300 ג' שוקולד מריר איכותי
 - 300 ג' (1.5 כוס) טחינה גולמית
 - מוסיפים 3/4 כוס של התוספות
- האהובות עליך: פיסטוק, פקאן, לוז, קוקוס, שקדים, זרעי חמנייה, זרעי דלעת. שדרוג – חצי כוס גרגירי רימון

אופן הכנה

- להמיס את השוקולד בבן מרי או במיקרוגל בפולסים של 30 שניות. לערבב מידי פעם עד להמסה.
- להוסיף את הטחינה ולערבב עד לאיחוד של המסה.
- מערבבים פנימה את התוספות.
- שופכים לתבנית מרובעת מרופדת בנייר אפיה.
- מכניסים למקרר עד להתייצבות, בערך 3 שעות.
- חותכים לריבועים.
- שומרים במקפיא



עוגת גבינה אפוייה לוגית

למנה 2 מנות 🍽️ ⭐⭐⭐

מצרכים

- חצי חבילת ריקוטה (125 גרם)
- ביצה
- כף מייפל טבעי
- רבע כפית תמצית וניל איכותית
- גרדת לימון

לקרם

- חצי גביע שמנת חמוצה 9% (100 גרם)
- חצי כפית מייפל טבעי
- טיפה תמצית וניל

אופן הכנה

- מחממים תנור ל-150 מעלות
- מערבבים בקערה את כל המצרכים
- לבלילה ואופים 40 דקות
- לקרם: מערבבים את המצרכים
- מצננים את העוגה, מורחים את הקרם ומפזרים מעל תותים ואוכמניות 😍
- העוגה במתיקות עדינה, למתיקות עזה יותר להוסיף עוד כפית מייפל.





Diet Angel

מאמינות אתכן להכיר אותנו



@dietangel