

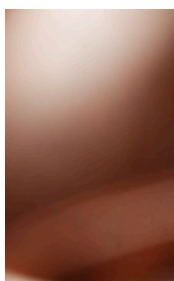


# עוגת שוקולד לייט בטעם מושחת

כמו עוגת שוקולד של הגן, ללא גלוטן  
ומליאת חלבון עם 34 קלוריות לפרוסה

ערכים לכל העוגה:

**345 קלוריות, 36 גרם חלבון**





# עוגת שוקולייט

180 מעלות מצב אפייה



לחצו כאן לרכישה

חסרים לכם מצרכים?

## עוגה בתבנית אינגליש קייק - לחלוקה ל-10 פרוסות

לכל העוגה: 345 קלוריות עם 36 גרם חלבון (לפרוסה: 34 קלוריות, 3.6 גרם חלבון)

### אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות. מערבבים בקערה את רסק התפוחים עם המיפל ותחליף הסוכר.

מוסיפים את הג'לטין/אגר אגר (את האבקה כמו שהיא), מערבבים היטב ונותנים לזה 2-3 דקות לנוח.

מוסיפים את אבקת הביצים (או הביצה) ומערבבים עד שאין גושים. כאשר התערבות בעלת מרקם אחיד, מוסיפים את שני הקמחים, האינסטנט פודינג והקקאו.

לסיום מוסיפים את החלב, תמצית הווניל, המלח, אבקת האפייה והסודה לשתייה.

**לחצו לרכישת מצרכי המתכון מאייהרב**

מערבבים הכל קלות, לא יותר מידי, ויוצקים לתבנית שרוססה קלות בספריי שמן.

אופים על 180 מעלות במשך כ-30-35 דקות, עד שהעוגה מקבלת שכבה מעט קריספית מבחוץ אך נשארת נימוחה מבפנים.

### אז מה צריך:

תבנית אינגליש קייק אחת

### מצרכים:

- ✓ 1 רסק תפוחים קטן (110-113 גרם)
- ✓ ¼ כוס מיפל ללא קלוריות (60 מ"ל)
- ✓ ½ כוס תחליף סוכר (100 גרם)
- ✓ 1 כף אבקת ג'לטין או אגר אגר (8 גרם)

### -חובה! לא ניתן לוותר-

- ✓ 1 כף גדושה אבקת חלבוני ביצה (10 גרם) או 1 ביצה
- ✓ 2 כפות קמח קוקוס (20 גרם)
- ✓ 3 כפות קמח ללא גלוטן רב תכליתי \* (30 גרם)

\*לא להחליף לקמח אחר, לשם שמירה על המרקם, ואיזון המרכיבים המושלם, שמתקבל רק עם קמח ללא גלוטן.

- ✓ 5 כפות אינסטנט פודינג שוקולד מופחת קלוריות (30 גרם)
- ✓ 3 כפות גדושות קקאו רגיל, רצוי -20% (20 גרם)
- ✓ ½ כוס חלב (100 מל) {למתכון מופחת קלוריות השתמשו בחלב שקדים}
- ✓ ½ כפית תמצית וניל (3 גרם) או טיפות טעם שוקולד לבן\*

### \*ראו לינק לרכישת הטיפות ללא קלוריות

- ✓ ½ כפית סודה לשתייה (2 גרם)
- ✓ 1 כפית אבקת אפייה (5 גרם)
- ✓ קורט מלח

# יש לך את המצרכים בסל אחד?

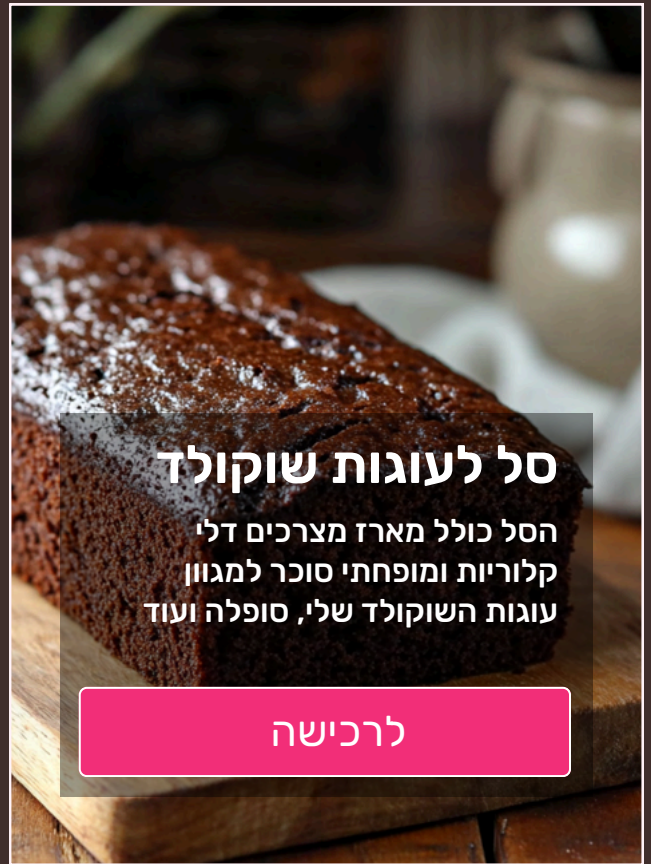
ברררררר... רק להקליק ולהוסיף לסל. הכל כבר מוכן לכם



## סל רטבים ותבלינים

הסל כולל רטבים ותבלינים דלי קלוריות וללא סוכר שמשדרגים ומקפיצים כל מנה, תענוג לחיך במינימום קלוריות

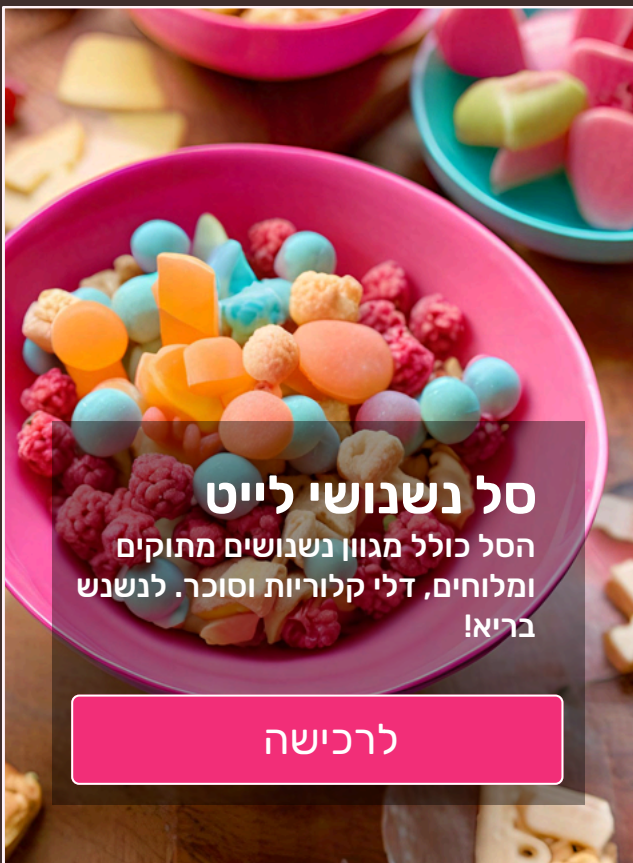
לרכישה



## סל לעוגות שוקולד

הסל כולל מארז מצרכים דלי קלוריות ומופחתי סוכר למגוון עוגות השוקולד שלי, סופלה ועוד

לרכישה



## סל נשנושי לייט

הסל כולל מגוון נשנושים מתוקים ומלוחים, דלי קלוריות וסוכר. לנשנש בריא!

לרכישה



## סל עזרי אפיה

הסל כולל מצרכי בישול ואפייה בסיסיים, ללא סוכר ודלי קלוריות, לשימוש במגוון מתכונים

לרכישה



# אהבתם את המתכון?

תוכלו לרכוש את ספר המתכונים שלי כעת במחיר השקה

מתכונים מתוקים ומלוחים על בסיס אבקת חלבוני הביצה

לפרטים אודות ספר המתכונים החדש שלי

