

עוגת זיו ללא סוכר * עוגת זיו ללא סוכר * עוגת זיו ללא סוכר * עוגת זיו ללא סוכר

עוגת זיו ללא סוכר – סוזי רגב



חומרים לשלב א'

1½ כוסות קמח
¼ כוס אבקת "כמו סוכר" של סוכרזית - ממתיק טעים כמו סוכר ורק 2 קלוריות לכפית!
100 גרם מרגרינה רכה
1 חלמון
קורט מלח

אופן הכנת שלב א'

מכניסים את החומרים לקערה ולשים עד שנוצר בצק משמנים תבנית אפיה עגולה, משטחים בתוכה את הבצק ואופים בחום גבוה כ- 10 דקות לאחר שהבצק התקרר מעבירים לצלחת הגשה

חומרים לשלב ב'

200 גרם שוקולד מריר
100 גרם מרגרינה

אופן הכנת שלב ב'

ממיסים את השוקולד והמרגרינה בתוך סיר בישול קטן שיושב בתוך סיר עם מים גדול ממנו על אש קטנה ובוחשים עד שמתקבל קרם שוקולד חלק

חומרים לשלב ג'

4 חלמונים
2 כפיות נס קפה
1 כוס אגוזים
אפשר להוסיף 2 כפות ברנדי

אופן הכנת שלב ג'

בוחשים בקערה נפרדת את תערובת החלמונים מוסיפים לקערה 3 כפות מקרם השוקולד שהכנתם קודם ובוחשים. מעבירים את כל תכולת הקערה לסיר של קרם השוקולד מוסיפים כוס אגוזים קצוצים גס ובוחשים

חומרים לשלב ד'

4 חלבונים
2 כפות כמו סוכר

אופן הכנת שלב ד'

מקציפים עד שמתקבל קצף גמיש ומוסיפים אותו לקרם בתנועות עטיפה את כל מה שהתקבל יוצקים על הבצק האפוי ומכניסים למקרר לשעה.

חומרים לשלב ה'

1 שקית שמנת מתוקה ללא סוכר
2 כפות כמו סוכר,
1 כפית נס קפה,

אופן הכנת שלב ה'

מקציפים את כל החומרים ומורחים על שכבת השוקולד עוטפים בנייר כסף ומכניסים למקרר לפחות ל 5 שעות לפני ההגשה

הנאה צרופה,

10/11/20