

# עוד מתכון בריא מאתר: Slim-Forever.com

## פשטידת תרד מ-ד-ה-י-מ-ה!

פשטידה קלה מאוד להכנה וטעימה בטרוף מתחסלת במהירות וטעימה גם לילדים!

### מרכיבים:

- 400 גר' מדליוני תרד קפוא
- 1 בצל קצוץ דק מטוגן עם 2 כפיות שמן זית
- 500 גר' גבינה לבנה 5%
- 2 ביצים
- 1/2 שקית אבקת אפיה
- 4 כפות קמח (מומלץ כוסמין או קמח מלא)
- 2 כפות קוואקר טחון או סיבים תזונתיים
- מלח, פלפל – לפי הטעם



### הכנה:

לחמם מראש תנור ל-150 מעלות  
להפשיר את המדליונים בקערה עם מים רותחים ולסנן היטב מהנוזלים.  
לערבב את כל החומרים היטב עם מטרפה ידנית.  
לשמן תבנית אפיה בינונית עם תרסיס שמן ולשפוך את הבלילה.  
להכניס לתנור שחומם מראש ל-30-45 דק'.

\*כדי לבדוק אם הפשטידה מוכנה, דוקרים קיסם עץ בפשטידה אם הקיסם יוצא יבש, ללא שאריות רטובות עליו, הפשטידה מוכנה!

\*\* אפשר להוסיף חתיכה בינונית של פשטידה לארוחת ערב בשילוב ירקות וגבינה.

**Slim Forever**

ירידה במשקל ואורח חיים בריא

