

לחמניות לפסח

לחמניות בגודל של מאפינס, אבל ממש משביעות ומספקות. הכי חשוב שהן נותנות פתרון מושלם לכל מי שלא רוצה לוותר על לחם בפסח!



מרכיבים:

- 5 ביצים
- 4 כפות חומץ תפוחים
- 1 כוס שבבי קוקוס
- ½ כוס שומשום
- 4 כפות זרעי חמניה
- 4 כפות זרעי דלעת
- 4 כפות זרעי פשתן טחונים
- 1 כפית של טימין יבש, בזיליקום, ואורגנו יבש
- 1 כפית מלח דק
- 1 שקית אבקת אפייה

הכנה:

- לחמם תנור ל-180 מעלות
- לטרוף בקערה את כל המרכיבים עד לקבלת מסה נוזלית מעט.
- לשמן 14 תבניות מאפינס אישיות מקרטון או תבניות שקעים למאפינס.
- למלא כל תבנית עד ל $\frac{3}{4}$ גובה של השקע.
- לאפות בתנור למשך דקות 15 או עד שהקיסם יוצא יבש.
- לצנן ולשמור במקרר או במקפיא.

Slim Forever

ירידה במשקל ואורח חיים בריא

