



# "קסטה" מ-3 מרכיבים בלבד

[Slim-forever.com](http://Slim-forever.com)

[@slimforever.food](https://www.instagram.com/slimforever.food) / [@slimforever.diet](https://www.instagram.com/slimforever.diet)

## רכיבים:

## הוראות הכנה:

- 20 יחידות עוגיות /ביסקוויטים עם 65 גרם פחמימה ל-100 גרם (או פחות)
- 1 חבילת שמנת מתוקה להקצפה
- 1 סקופ אבקת חלבון אינקה

1. לסדר 2 תבניות אינגליש קייק עם נייר אפייה
2. בכל תבנית להניח 5 עוגיות/ביסקוויטים כשהצד החיצוני (מקושט) כלפי מטה
3. להקציף בקערה את השמנת עד שיציבה ולהוסיף את אבקת החלבון. להמשיך להקציף למשך דקה נוספת.
4. לחלק את הקצפת באופן שווה בין 2 התבניות ולמרות באופן אחיד על כל העוגיות.
5. לסדר שכבה נוספת של עוגיות מעל כאשר הצד החיצוני (מקושט) כלפי מעלה.
6. להקפיא למשך שעתיים לפחות
7. להוציא מהמקפיא ולחתוך לחתיכות שוות ברווחים בין העוגיות.

הערות:

זמן הכנה: 10 דקות

בישול/אפייה/הקפאה: שעתיים

\* בכל יחידה עד 190 קלוריות (משתנה לפי הרכיבים)