

# עוד מתכון בריא מאתר: Slim-Forever.com

## "גלידוניות גבינה-שוקולד"



קינוח סופר פשוט, קריר וקל להכנה.

### מרכיבים:

- 400 גרם גבינה לבנה 5%
- 30 גרם קקאו דל שומן
- 1 כפית תמצית וניל
- 50 גרם סירופ עולש (ניתן למצוא בחנויות טבע)
- 1 כף תחליף סוכר
- \*\*אפשר להחליף את 2 הממתיקים ב-5 כפות תחליף סוכר נוזלי
- 16 בייגלה אפוי
- 1 כפית ממרח בוטנים טבעי

### הכנה:

לערבב את כל הרכיבים ( מלבד בייגלה וחמאת בוטנים ) עד למרקם אחיד.  
להעביר לתבנית פיירקס/אפייה בינונית מכוסה בנייר אפייה. לסדר את הבייגלה בשורות.  
להזליף את החמאת בוטנים לאורך כל התבנית.  
במידה והחמאת בוטנים סמיכה מדי, ניתן לערבב אותה עם מעט מים עד שתהיה דלילה יותר.  
להקפיא למשך 6 שעות.  
לחלק ל-10 יחידות.  
כל יחידה 65 קלוריות

**Slim Forever**

ירידה במשקל ואורח חיים בריא

