

# עוד מתכון בריא מאתר: Slim-Forever.com

## פיתות מקמח כוסמין מלא

נכון, הכנת פיתות דורשת מעט השקעה.. אבל היא סופר משתלמת !!  
מתקבלות פיתות מדהימות, רכות ומעל הכל, בריאות ומשביעות.



### מרכיבים:

- 1 ק"ג קמח כוסמין מלא
- 1 שקית משפר אפייה
- 2.5 כפות שמרים יבשים
- 1 כף סוכר
- 3 כפות שמן זית
- 1 כף מלח דק
- 700 מ"ל מים חמימים

### הכנה:

- לערבב את כל החומרים היבשים חוץ מהמלח
- להוסיף בהדרגתיות את המים עם המלח עד שנוצרת מסה אחידה.
- לכסות ולהתפיח במשך שעה וחצי או עד שהבצק מכפיל את נפחו.
- אפשר גם לשים למספר שעות-לילה שלם במקרר.
- לחמם תנור לחום גבוה של 200 מעלות על טורבו.
- לקרוץ יחידות במשקל 55-60 גרם וליצור כדורים אחידים.
- כשכל הכדורים מוכנים, לרדד בעזרת מערוך לעיגולים שווים.
- לסדר על תבנית מכוסה בנייר אפייה ולהכניס לתנור ל-4 דקות.
- לאחר 4 דקות, להפוך ולאפות 4 דקות נוספות.
- מומלץ להקפיא את הפיתות כשהן מתקררות ולהפשיר לפי הצורך.

**Slim Forever**

ירידה במשקל ואורח חיים בריא

