



צוות ריקוטה ואימון

צרכים תזונתיים

לפרוסה 1/12

400 קלוריות ליחידה
250 מ"ג סידן רבץ מהכמות
המומלצת למבוגר

אבינת הריקוטה מכילה פי 6
מכמות הסידן מבכיל אבינה
אחרת!!

חלבון האבינה צפוי מ WHEY
חלבון שנחשב באיכות גבוהה
יותר אפילו מזו של ביצה
מבחנית הרבה חומצות האמינו
שבו.
שהיה בתאבון!

אופן ההכנה

- מחממים תנור לחום נמוך 160 מעלות).
- שמים במעבד מזון: שקדים קליפת לימון
ומרסקים דק ככל שניתן.
- מקציפים במיקסר המהירות בינונית כ-3
דקות את החלבונים ולהוסיף בהדרגה שליש
מכוס הסוכר. מצהירים לקצרה נפרדת (אין
צורך לשלוף את קצרת המיקסר)
- שמים בקצרת המיקסר חמאה, יתרת הסוכר
ומקציפים 5 דקות לתערובת תפוחה ובהירה.
- מצרפלים פנימה את השקדים.
- תוק כדי צבודת המכשיר מכניסים את
החלבונים, אחד אחד, עד שהם נבלעים
בתערובת.
- אח"כ מוסיפים את מיץ הלימון והקורנפלור
ולבסוף את הריקוטה.
- מקפלים את קציף החלבונים לתערובת.
- יוצקים לתבנית ואופים 45 דקות.
- משיים את אקת סוכר בזוקה מצל.

מצרכים

250 גרם שקדים לא קליפה
קליפה מארדת משני לימונים
6 ביצים מופרדות
1 1/4 כוסות סוכר
200 גרם חמאה
1/2 כוס מיץ לימון
350 גרם ריקוטה
אקת סוכר לפזיקה

תבנית קפיצית בקוטר 26 ס"מ משומנת

הגשה

ניתן להגיש לצד קפה קר.
מתאימה לנצרים ולנצרות בגיל
ההתפתחות בה חשיבות מברצת לצרכיכת
סידן (1300 מ"ג ליום).