

# עוגות גבינה לשבועות

עם ערך מוסף בריאותי

## לקוחות יקרים

כל הנה אתחנו חושבים על הבריאות שלכם ואנחנו חושבים לכם על חמרים הטובים ביותר. אבל זה רק...  
פנינו ל"ר סיף פרישמן, דיאטנית רגשית בתי חולים בשירותי בריאות  
כלית שתיתן חוות דעת בריאותית והנהנה לפיכך.  
(חוות דעת שנה ניתן לפנות לקרין ארון):

## חממה וברי

מאחזיק ד"ר אורי פרישמן, עו"ד אריק בן עזרא  
יוצרות יוצרות ויוצרי פרשקונספט



### העוגה של אסנת

מחממים תנור ל-180 מעלות

#### המצרכים:

##### הבצק: 6 ביצים

כוס סוכר  
2 כפות שמן  
2 כפות גרידת קליפת לימון  
כוס קמח רגיל

##### תערובת הגבינה:

500 גר' גבינה לבנה 5%  
1/2 גביע יוגורט  
1/2 כוס סוכר  
גרידת קליפת לימון

#### הכנה:

מפרידים ביצים ומקציפים חלבונים עם הסוכר. לחוד מערבבים חלמונים עם השמן והסוכר ומוסיפים קליפת לימון מגורדת מחצי לימון. מוסיפים לקצף בתנועות קיפול ואז מוסיפים את הקמח במספר פעמים ומקפלים לבצק. 1/2 מהכמות מכניסים לתבנית 26 ואופים עד שהבצק משחים קלות. מוציאים ומורידים את הטמפרטורה ל-150 מעלות. בקערה נפרדת מערבבים את הגבינה עם היוגורט וחצי כוס סוכר. מוסיפים גרידת קליפת לימון. מוסיפים את הבטולה לחצי מכמות הבצק הנותרת (בעצם 1/4 מהסה"כ) ומערבבים קלות. מוסיפים לתבנית את הרבע הנותר מורחים מעל. מכניסים לתנור עד שהעוגה משחומה (קיסם יוצא יחסית יבש). מכבים את התנור ומאפשרים לעוגה להתקרר לאיטה.

#### דבר הדיאטנית:

**ערכים תזונתיים:** כ-3250 קלוריות, 90 גרם חלבון, 600 מ"ג סידן. כמות הפחמימות בעוגה זו היא גבוהה מאד בשל תחתית הבצק ומהווה כ-60% מסך הקלוריות וכמות הסידן נמוכה יחסית לעוגות גבינה אחרות.



### עוגת גבינה עשירה של רוני

#### המצרכים:

##### 4 ביצים

750 גר' גבינה לבנה 9%  
2 אינסטנט פודינג וניל  
4 כפות קורנפלור  
1 כוס סוכר  
1 שמנת מתוקה  
1 כוס חלב  
1 גביע אשל

#### הכנה:

מפרידים ביצים, מערבבים, 4 חלמונים, 3/4 כוס סוכר, הקורנפלור, 1 אינסטנט פודינג, גבינה ואשל. מקציפים את 4 החלבונים עם 1/4 כוס סוכר ומוסיפים לתערובת הגבינה בתנועות "ליטוף". כשהעוגה אפויה וקררה, מקציפים את השמנת המתוקה עם 1 פודינג וניל וכוס חלב ומציפים.

#### דבר הדיאטנית:

**ערכים תזונתיים:** העוגה עתירת קלוריות: כ-4000 קלוריות לעוגה. כמו כל עוגת גבינה כמות החלבון והסידן גבוהות: 120 גרם חלבון ו-1300 מ"ג סידן ואלה נחשבים יתרונות.  
אך כמויות הסוכרים והשומן הריווי בעוגה זו גבוהים מאד. אם תירצו להקטין את כמות הסוכרים והשומן, ניתן להחליף את הגבינה ל-5% ולוותר על הציפוי.



### העוגה של ענת

#### המצרכים:

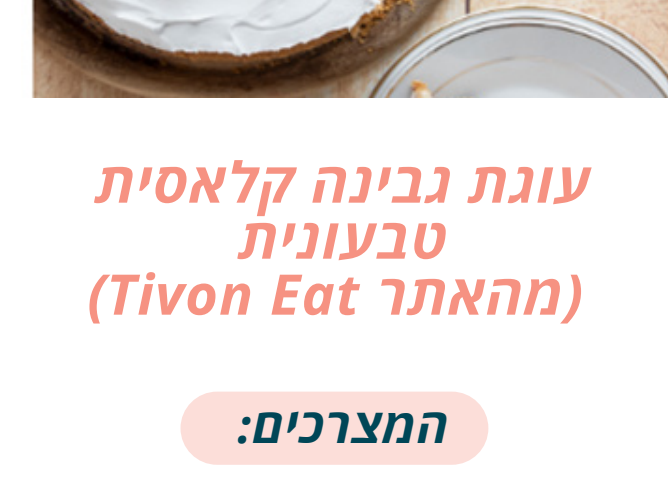
6 ביצים מופרדות  
כוס סוכר  
3 חב' גבינת 9% (750 גר')  
גרידה מלימון  
3 כפות שטוחות קורנפלור  
תמצית וניל

#### הכנה:

להפריד ביצים, להקציף חלבונים עם כוס סוכר, בנפרד לערבב בקערה את כל שאר המרכיבים, לאחד את שתי המסות ולאפות בתבנית משומנת - עשר דקות ראשונות 200 מעלות, ועוד כשעה בטמפ' 150 מעלות.

#### דבר הדיאטנית:

**ערכים תזונתיים -** 2270 קלוריות, 750 מ"ג סידן, 110 גרם חלבון. עוגה דלה יחסית בקלוריות ועתירת חלבון וסידן.  
ניתן להחליף את הגבינה ל-5% שומן ואף להפחית את כמות הקלוריות לכ-2000 קלוריות לעוגה כולה ופחות מ-150 קלוריות לפרוסה בחלוקת העוגה ל-14 פרוסות.



### עוגת גבינה קלאסית טבעונית (מהאתר Tivon Eat)

#### המצרכים:

##### קלתית

(תבנית 22-24 ס"מ)

180 גרם ביסקוויטים מרוסקים דק  
1/2 כוס שמן קוקוס / חמאה טבעונית  
מילוי

3 גביעים ממרח סויה 9% של תנובה ALTERNATIVE  
1 כוס סוכר לבן  
1 כף תמצית וניל  
1/3 כוס קמח לבן  
1/4 כוס פודינג וניל  
1/2 כוס שוקולד ציפס לבן טבעוני (שוקולד ציפס לבן פרווה)  
3 כפות שמן קוקוס / חמאה טבעונית  
גרידת קליפת לימון  
חצי לימון סחוט טרי  
ציפוי

150 מ"ל קצפת טבעונית להקצפה תותים / דובדבנים / אוכמניות וכו'

#### הכנה:

##### קלתית

להדליק תנור על 180 מעלות, בקערה לערבב ביסקוויטים ושמן קוקוס עד שאחיד וכל הפירורים לחים וכהים.  
להעביר לתבנית מרופדת בנייר אפייה ולהדק טוב לתחתית, לאפות 10 דקות ולהניח בצד למילוי.  
להנמיך תנור ל 160 מעלות, בסיר או מיקרו להמיס שוקולד לבן ושמן קוקוס, להעביר לקערה גדולה ולהוסיף את כל שאר מרכיבי המילוי. לערבב בעזרת מטרפה רק עד שאחיד (מעט גושים זה בסדר).

##### הרכבה ואפייה

כשהקלתית יצאה מהתנור מיד לשפוך מעליה את המילוי. (אין צורך בקרום).  
לדפוק את התבנית על משטח העבודה חזק כמה פעמים להכניס לתנור (על 160 מעלות לא יותר) ל 75-70 דקות. כשמרבית העוגה יציבה ורק החלק האמצעי עדיין "רוקד" כשדופקים על דופן התבנית, אפשר להוציא את העוגה מהתנור, לקרר לחלוטין ואז להעביר למקרר ל 12 שעות לפחות

##### הגשה

לקראת הגשה, להקציף את הקצפת 2-3 דקות עד קבלת קצפת יציבה. למרוח שכבה דקה על העוגה הקרה, לקשט בפירות ולהגיש קר.

#### דבר הדיאטנית:

**ערכים תזונתיים:** כ-5050 קלוריות לכל העוגה, למרות היותה טבעונית, העוגה עתירת קלוריות. גם תכולת השומן הריווי גבוהה מאד.

### עוגת הגבינה הדיאטטית של חלי ממן

#### המצרכים:

750 גר' גבינה לבנה  
2 חלמונים גדולים (או 3 קטנים)  
5 חלבונים  
180 גר' תחליף סוכר  
3 כפות קורנפלור  
2 כפות אינסטנט פודינג וניל  
אבקת ווניל טהורה  
תותים לקישוט - אופציה

#### הכנה:

להוסיף לגבינה את החלמונים ולערבב היטב. להוסיף לתערובת את הקורנפלור ולערבב ואז את הפודינג ולערבב היטב, להוסיף את אבקת הוניל. בינתיים מרתיחים מים בסיר (לעבודה בשטרף בן-מארי) מערבבים עם מטרפה את החלבונים עם תחליף הסוכר. ליצירת המרנג - מניחים את הקערה ל 2-3 דקות מעל הסיר, בלי שהקערה תיגע במים ובלוי להפסיק להקציף (על אדים בלבד). התערובת מוכנה כאשר לא מרגישים נרגרי סוכר והיא נוזלית ולא צמיגית. לנגב את הקערה מהמים ואז להקציף עד קבלת קצף יציב. להעביר 1/3 מהקצף לקערת הגבינה ולאחד בתנועות עדינות של סיבוב, לאחד התערובת עם קצף החלבונים שנותר, בתנועות קיפול. רפדו תבנית עגולה גבוהה בנייר אפייה וספרי שמן מכל הצדדים, הכניסו את העוגה לתנור בחום 150 מעלות על מצב טורבו, כשהתבנית יושבת בתוך תבנית מלאה מים עד רבע מגובהה, למשך שעה וחצי. איסור מוחלט לפתוח את התנור בזמן האפייה. לצנן כמה שעות.

#### דבר הדיאטנית:

**ערכים תזונתיים -** 1800 קלוריות, 105 גר' חלבון, 750 מ"ג סידן (הערכים מחושבים ללא התותים). עוגה דלה בקלוריות. חשוב לציין כי המוצר "תחליף סוכר" נחשב מופחת סוכרים וקלוריות אך איננו ללא סוכרים בכלל ולכן מומלץ לחולי סוכרת ולמי שצריך להגביל את הסוכרים בתפריט, לקחת פרוסה אחת ולהתייחס אליה כמנת פחמימה.

# חג שבועות שמח!

