

22.57x14.26	1	עמוד 15	המגזין - מעריב	23/03/2017	57768175-6
70076 ספרים של הוצאת כתרעד 160 קלוריות - מאת רויטל פדרבו - 70076					

מסעדות | אלון צרפתי

מתוק ומעבר

הקינוחים בספר "עד 160 קלוריות: מנות אחרונות נפלאות בלי ייסורי מצפון" עשויים ממרכיבים זמינים וללא שימוש בתחליפים. חבל שאין בו מענה גם לסוכרתיים

הטברים וטיפים רבים ומפתיעים מעולם האפייה. כריכת "עד 160 קלוריות: מנות אחרונות נפלאות בלי ייסורי מצפון"



מלא עם שוקולד, שילדים אוהבים, והם בריאים יותר מכדורי שוקולד סטנדרטיים.

הספר פורסם לראשונה בארצות הברית והפך לרב מכר, ובו הסבר רים וטיפים רבים ומפתיעים מעוד לם האפייה וההרכב גרסאות מופחתות קלוריות לקינוחים ידועים ומוכרים, כמו עוגת קצף וקצפת, עוגיות שו" שנים, עוגיות מכונה מרוקאיות, אקלרים (פחוניות), קסטה, עוגות שמרים, עוגת מיץ תפוזים, קרמבו ואפילו חלווה ביתית במתיקות מעוד דנת.

"עד 160 קלוריות", הוצאת כתר, 118 שקלים (נמכר במבצעים: הספר השני ב-80% הנחה או השני ב-20% שקלים ברשתות הספרים)

חמאה בקמח, הטכניקה בספר מציעה להקציף את החמאה עם הסוכר ואז להוסיף ביצים ורק בסוף את הקמח, כדי להימנע מהתפתחות רשת הג' לוטן וליצור בצק פריך עם כרבע מכמות השומן הרגיל בלי לפגוע בפריכות ובטעם.

היתרון (ויש שיגידו החיסרון) של הספר הוא שהקינוחים עשויים ממרכיבים רגילים שנמצאים בכל סופרמרקט: קמח, סוכר, ביצים, חלב, ללא שימוש בממתקים מלא-כותיים או תחליפים כלשהם. יש בהחלט קריצה בריאותית, אם כי אין בספר מתכונים שמתאימים לסוכרתיים (הקינוחים מתוקים בכי-10% פחות מהרגיל), אבל יש בהחלט קינוחים בריאים יותר לילדים, כמו כדורי שוקולד שעשויים מקורנפ-לקס (אפשר מלא) או פצפוצי אורז

ספר הבישול החדש-ני של רויטל פדרבוש המוכשרת מאפשר לטי-עום קינוחים דיאטטיים מבלי להרגיש כל הברל בטעם. כך זה היה בכל מקרה עם הקינוחים שאנחנו הכנו - עוגיות, עוגת שמרים ופבלובה). הקינוחים יצאו טעימים מאוד והמנות גדו-לות (קאפקייק בגודל סטנדרטי, 3-2 עוגיות, פרוסת עוגה בעובי 3 ס"מ) ומספקות את הצורך במתוק במחיר קלורי נמוך (לפי הספר, המחיר הקלורי של פרוסת עוגה מגיע לכ-500 קלוריות).

ההפחתה הקלורית מושגת באמי-צעות טכניות אפייה חדשות, שה-מחברת למדה בחו"ל. אם עד עכשיו ידעתם שכדי להכין בצק פריך לעו-גיות צריך להטמיע כמות גדולה של

