



הבית של קיטו
להזמנות: 058-4637331
www.ketodot.com

חלה מתוקה (חלבי)

1 חלה גדולה או 2 קטנות או 8 לחמניות קלועות



מצרכים:

- 300 גרם גבינת מוצרלה או גבינה צהובה מגורדת
- 30 גרם חמאה
- 2 כפות גבינת שמנת 25% ומעלה
- 2 ביצים
- 2 כוסות קמח שקדים
- 1 כף אבקת אפיה ללא גלוטן
- 20 גרם תחליף סוכר או $\frac{1}{2}$ כפית סוכרלוז נוזלי
- $\frac{1}{2}$ כפית מלח הימלאיה
- 1 חלמון
- מעט שומשום או פרג לקישוט

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות
2. מעבירים לקערה חסינית אש את גבינת המוצרלה + חמאה + גבינת שמנת
3. מחממים במיקרוגל 30 שניות. מוציאים ומערבבים במזלג
4. מחזירים למיקרו ל-30 שניות נוספות. מוציאים ומערבבים שוב עם מזלג
5. במידה ונשארו פירורי גבינה צהובה מחזירים למיקרו ל-30 שניות אחרונות
6. במעבד מזון מערבבים את כל החומרים היבשים כולל הממתיק
7. מוסיפים את הביצים ומערבבים היטב - ואז מוסיפים את תערובת הגבינות והחמאה
8. מוציאים ומחלקים ל-3 כדורים שווים בגודלם
9. עוטפים בניילון נצמד ומצננים את הבצק במקרר כ-20 דקות

קליעת החלה:

1. מוציאים מהמקרר ולשים כל כדור ל"צינור" ארוך
2. על ה"צינורות" להיות שווים בגודלם
3. קולעים צמה
4. מורחים את החלה בחלמון
5. מפזרים שומשום או פרג מעל

זמן אפיה כ-30 דקות

מקרו: 33 גרם פחמימות נטו (40 ברוטו) לחלה.
כ-16 פרוסות. 2.2 פחמימות לפרוסה יחס קיטו 1.2

על אותו בסיס ניתן להכין לחמניות עם שוקולד צ'יפס, לחמניות קלועות, לחמניות עם תבלינים (סומק, כורכום, גרעיני פשתן)