

שם המוצר	פחמימות ליחידה
50 גרם אבקת שקדים (1/2 כוס)	9.3
6 גרם אבקת אפייה (1 כפית)	0.65
4 ביצים L	2
קמצוץ מלח	
50 גרם תחליף סוכר (1/4 כוב)	
40 גרם שמן (1/4 כוס פחות כף)	
גרידת לימון	
15 גרם קקאו (כף וחצי)	1.95
150 גרם שמנת מתוקה	2.5
30 גרם תחליף סוכר (2 כפות)	
100 גרם גבינת שמנת (5% שומן)	4.6

סה"כ –

21 גרם פחמימה לכל העוגה (12 פרוסות).

כ-1.75 גרם פחמימה לפרוסת עוגה.

רולדת שוקולד

כ- 12 פרוסות

50 גרם אבקת שקדים (1/2 כוס)

6 גרם אבקת אפייה (1 כפית)

4 ביצים מידה לארג'

קמצוץ מלח

50 גרם תחליף סוכר (1/4 כוס)

40 גרם שמן (רבע כוס פחות כף)

גרידת לימון (לא חובה)

15 גרם קקאו. (כף וחצי)

להקציף ביצים שלמות עם הסוויטנגו עד לקבלת קצף אוורירי,

להוסיף ידני בקיפול את השמן, המלח, גרידת הלימון,

האבקת שקדים, אבקת אפייה וקקאו.

לשמן נייר אפייה, להניח אותו על תבנית התנור,

לצקת את הבליילה על נייר האפייה ולאפות כ 10 דקות.

להוציא וכשעדיין חם לגלגל ביחד עם נייר האפייה ולצנן.

הכנת מלית הגבינה:

150 גרם שמנת מתוקה

30 גרם תחליף סוכר (2 כפות)

100 גרם גבינת שמנת (אני השתמשתי ב 5 אחוז)

להקציף את כל חומרי המלית עד לקצפת יציבה. לפתוח את הרולדה, לחלץ את נייר האפייה, למלא במלית הגבינה ולגלגל. לצנן היטב

