עוגת גזר מקמח מלא

נכתב ע"י:

רבקה פרידקס

קבוצת מזון ורמזור:

ירקות, רמזור **כתום**

אייקון:

מורן לסקוב
דיאטן קליני, מדריך כושר
ומנחה קבוצות הרזיה
נייד. 052-7731024
אימייל. info@4goodlife.co.il
אתר. www.4goodlife.co.il

מרכיבים:

- 2 כוסות קמח מלא או קמח שיפון
- 2 כוסות סוכר
- 1 כפית אבקת אפיה
- 1 כפית סודה לשתייה
- 1 כפית קינמון
- 3 כוסות גזר מגורר דק
- 1 כוס שמן קנולה
- 4 ביצים

<u>לקרם</u>

- 1 שמנת מתוקה 15%
- 1 חבילה פודינג וניל
- 1 כוס חלב 3%

אופן הכנה:

בקערה גדולה מערבבים כל החומרים היבשים. (קמח ,סוכר, אבקת אפיה, סודה לשתייה, קינמון)

לתערובת היבשה מוסיפים את החומרים הרטובים.(גזר, שמן, ביצים)

מערבבים לתערובת אחידה ואופים בתנור בחום בינוני/גבוהה כ-35-45 דקות או עד שהקיסם הננעץ פנימה יוצא יבש.

אפשר לאפות בשתי תבניות עגולות קטנות כדי ליצר עוגה דו שכבתית

מורן לסקוב
דיאטן קליני, מדריך כושר
ומנחה קבוצות הרזיה
נייד. 052-7731024
אימייל. info@4goodlife.co.il
אתר. www.4goodlife.co.il

לקרם.... מקציפים את כל החומרים יחד במערבל חשמלי עד לקבלת קצפת גבוהה וקרמית ומורחים על העוגה

קלוריות:

1 פרוסה בינונית = 250 קלוריות = 2 מנות מתוק

הערות:

עדיפות לקמח מלא

בברכה

4goodlife - בשביל החיים הטובים

מורן לסקוב
דיאטן קליני, מדריך כושר
ומנחה קבוצות הרזיה
נייד. 052-7731024
אימייל. info@4goodlife.co.il
אתר. www.4goodlife.co.il