

אם טרה! לקבוצת טעים



**המתכון שמכנים טוב הביתה למשפחת עטיה עוגת גבינה גבוהה ללא סוכר**





12  
סועדים



לא לאכול באותו היום,  
כי זה פחות טעים.  
אבל למחרת, אחרי  
שכל הטעמים נהיים  
חברים, הן פשוט  
אליפות.



שעה +  
שעתיים  
מנוחה  
בתנור

## המרכיבים:

### חומרים לקערת הגבינה:

60 גרם (6 כפות שטוחות) קורנפלור

30 מ"ל (2 כפות) חלב

200 מ"ל יוגורט 1.7%

2 חלמונים לקערה (את 2 החלבונים שמים בקערת המיקסר)

17 שקיות "סוכרדיאט" או "סוכרה לייף" (סה"כ 20 שקיות לכל העוגה, והשתמשו רק באלה, כי יש להן הכי פחות טעמי לוואי) ולגרסת הסוכר: לא שמים בקערת הגבינה שום ממתיק.

1 כפית תמצית וניל איכותית של מקורמיק (וטרייה, אחרת לא טעים)

קליפת לימון מגוררת מלימון (גדול, במשקל 120 גרם), שזה כפית ורבע דחוסות גרר, רק החומר הצהוב (מגורר במגררת מיקרופליין דקה)

1 קילו (4 אריזות) גבינה לבנה 3% של טרה, "במרקם

קרמי מעודן", שהיא גבינה מופלאה

## חומרים למיקסר:

6 חלבונים (2 החלבונים שנותרו מתערובת הגבינה ועוד 4 חדשים. כן, נותרים פה 4 חלמונים ללא שימוש)  
3 שקיות "סוכרדיאט" או "סוכרה לייף" (וכאמור, רק הסוג הזה). ולגרסת הסוכר: 150 גרם סוכר דמררה (סוכר "גי ינגיי", שלא מפחית מלובן העוגה אבל טעים ובריא יותר) שזה 3/4 כוס של 200 מ"ל ועוד: 30 גרם (3 שקיות) סוכר וניל. סה"כ סוכר לעוגה: 180 גרם, והשתמשו במאזניים

## אופן הכנה:

אופן ההכנה:

1. בקערה נוחה (חצי כדורית, כי אין בה פינות), טורפים ידני, בעזרת מטרף, את הקורנפלור, החלב, היוגורט, 2 החלמונים, 17 שקיות הממתיק (או שום ממתיק בגרסת הסוכר), תמצית הווניל וקליפת הלימון. טורפים היטב עד שהעיסה חלקה ואין גושישי קורנפלור ויוגורט על הקרקעית ובמסה. רואים את זה על דופנות הקערה. אבל אין לסנן את התערובת, כי צריך את קליפת הלימון.
2. כשאין גושישים, מוסיפים לקערה גם את הגבינה. טורפים היטב.
3. מקציפים במיקסר 6 חלבונים לקצף טוב (רק עד שהחלבונים מאבדים את הברק) עם 3 שקיות ממתיק. ולגרסת הסוכר: עם 150 גרם סוכר דמררה, ו-3 שקיות סוכר ווניל.

4. מקפלים ומערבבים בעדינות (עם המטרף) את הגבינה לתוך קצף החלבונים עד שהצבע אחיד.

5. מניחים כוס חסינת חום מלאה מים על קרקעית התנור.

6. שופכים את המסה לתבנית קפיצית בקוטר 23 ס"מ, עם שוליים מוגבהים מנייר אפייה. אין צורך לשמן את התבנית. ולגרסת הסוכר: שופכים את המסה לתבנית קפיצית גדולה יותר, בקוטר 26 ס"מ, עם שוליים מוגבהים מנייר אפייה, בלי לשמן כלום. וסיפרתי כבר שגודל התבניות השונה הוא כי עוגה ללא סוכר צומחת פחות, וכדי להשיג את הגובה המרבי אופים אותה בתבנית קטנה יותר.

7. מכניסים את העוגה לתנור מחומם מראש ל-200 מעלות צלזיוס (392 פרנהייט), אופים 5 דקות ראשונות בחום הזה, ואז מורידים את התרמוסטט ל-150 מעלות צלזיוס (302 מעלות פרנהייט) ואופים עוד שעה, עם טיימר.

8. בתום האפייה מכבים את התנור, בלי לפתוח את הדלת או להוציא את העוגה. משאירים את העוגה בתוך התנור הכבוי לעוד שעתיים, כדי שהיא תתייבב סופית. לא לדלג על ולא לקצר את השלב הזה, כי הוא חלק חיוני מהמרקם הסופי הנימוח שלה.

אפסון העוגה:

במקרר, בתוך התבנית שלה, כשנייר האפייה (שלא מוציאים אותו) מקופל לכיוון מרכז העוגה. מכסים את התבנית ב"פלסטיק אוטם נדבק בלחיצה", שכשמו כן הוא: "ניילון נצמד" משודרג, הנתפס טוב (על ידי לחיצתו כנגד העצם הקשיח) גם על משטחים חלקים ויבשים.