



חטיף אנרגיה קפוא של תמרים, יוגורט ושוקולד

החטיף הזה הוא בהחלט בקטגוריית הבריאים יחסית, אבל הוא כל כך טעים, קל ופשוט מושלם!

הסיבה שמשתמשים ביוגורט יווני במתכונים כאלה, בהם מקפויים את היוגורט, היא בגלל המרקם. ליוגורט יווני יש אחוזי שומן גבוהים יותר מה שתורם למרקם קפוא חלק הרבה יותר ומזכיר יותר גלידה. כאן נתתי חומרים לתבנית קטנה ולשכבה דקה יחסית של יוגורט, אפשר להכפיל את כמויות היוגורט וחמאת הבוטנים לשכבה עבה יותר. מומלץ בקור!

אופן ההכנה:

תכנית 20*20

- מרפדים תבנית 20x20 ס"מ בנייר אפייה.
- חוצים את התמרים ומסדרים אותם בצפיפות על תחתית התבנית.
- מניחים מעליהם נייר אפייה נוסף ולוחצים היטב על התמרים בעזרת תחתית של כוס עד שהתמרים נמעכים ומתחברים לשכבה אחידה.
- בקערה מערבבים את היוגורט וחמאת הבוטנים עד לקבלת תערובת חלקה.
- מורחים את תערובת היוגורט וחמאת הבוטנים על שכבת התמרים.
- ממיסים את השוקולד והשמן במיקרוגל בפולסים של 30 שניות, תוך ערבוב בין לבין.
- יוצקים את השוקולד המומס מעל שכבת היוגורט ומיישרים.
- מפזרים מעל בוטנים קצוצים ומעט מלח גס אם רוצים.

- 14-17 תמרים גדולים, מגולענים ובדוקים
- חצי כוס יוגורט יווני
- שליש כוס חמאת בוטנים טבעית חלקה
- 100 גרם שוקולד מריר
- 2 כפות שמן
- בוטנים קלופים, קלויים