



מתוק לו
מתכונים מתוקים



מתוק לו

עם אור בן אוליאל

מה בתפריט?

- 3 עוגת שוקולד
- 4 עוגת קרפים
- 5 עוגות שמרים
- 6 בראוניז
- 7 עוגת גבינה
- 8 רולדת ענן
- 9 חטיפי קוקוס
- 10 עוגת קרמבו
- 11 מאפה קרם קרמל וקפה





עוגת שוקולד

מצרכים:

- 1 3/4 כוסות קמח תופח
- 3/4 כוס קקאו
- 2 כוסות סוויטאנגו חום
- כפית וחצי אבקת אפיה
- כפית וחצי סודה לשתיה
- כף חומץ
- כפית מלח
- 2 ביצים
- כוס חלב
- כוס מים חמים
- חצי כוס שמן

אופן ההכנה:

1. מכניסים הכל לתוך המיקסר עד קבלת מרקם אחיד ונזולי.
 2. מעבירים לתבנית בקוטר 21 עגולה.
 3. מחממים תנור ל-180 מעלות ואופים כ-40 דקות או עד שמכניסים סכין ויוצאת לחה עם פירורים.
- * יש אפשרות לקרם מעל בשילוב פודינג השוקולד או גנאש בשימוש השוקולד מריר.



עוגת קרפים

מצרכים:

לבלילה:

כוס וחצי קמח

כוס וחצי חלב

2 ביצים

קמצוץ מלח

50 גרם חמאה מומסת

כפית סוויטאנגו

לקרם:

2 שמנת מתוקה 38%

1/2 כוס ממרח סוויטאנגו שוקולד אגוזים

אופן ההכנה:

1. מכניסים את כל מרכיבי הבלילה למיקסר עד קבלת מרקם אחיד.
2. מכינים על מחבת קרפים.
3. מקציפים שמנת ומקפלים פנימה את ממרח השוקולד עד קבלת קרם אחיד.
4. מורחים שכבה אחר שכבה עד לקבלת עוגת קרפים.



עוגות שמרים

מצרכים:

לבצק:

חצי קילו קמח

כף שמרים יבשים

3/4 כוס חלב חמים

1/3 כוס סוויטאנגו לבן

קמצוץ מלח

2 ביצים

כפית וניל

100 גרם חמאה רכה

מלמעלה:

ממרחי סוויטאנגו שוקולד אגוזים וחלווה ביסטוק

שוקולד סוויטאנגו

1 כוס אגוזי מלך

אופן ההכנה:

1. מכניסים את כל מרכיבי הבצק לקערת המיקסר עם וו לישה 15-20 דקות עד קבלת בצק.
2. נותנים מנוחה עד הכפלת נפח. בערך חצי שעה.
3. מרדדים, מורחים בממרחים, אגוזים, מגלגלים חותכים באמצע, קולעים צמה, מחכים להכפלת נפח העוגה.
4. אופים על 175 מעלות, מברישים בביצה ואופים 30 דקות.



בראוניז

מצרכים:

לתחתית:

1 ביצה

שליש כוס סוויטאנגו לבן

70 גרם שוקולד מומס עם 30 גרם חמאה

קמח מלח

כף וחצי קקאו

30 גרם שוקולד

חופן בוטנים קלויים

למלית וניל:

2 מיכלים שמנת מתוקה 38

חצי כוס סוכר סוויטאנגו

חבילה פודינג סוויטאנגו וניל

500 גרם גבינת שמנת

250 גבינה לבנה

כפית מחית וניל

מלמעלה:

כוס חמאת בוטנים עם שבבים או

לפזר מעל שברי בוטנים קלויים

שברי מלח מלחון

אופן ההכנה:

1. לתחתית: להקציף ביצה וסוכר יחד עד קבלת קצף.

2. להוסיף את שאר המרכיבים.

3. לשטח בתבנית עגולה 18 ולאפות 45 דקות על 180 מעלות ולצנן.

4. למלית: להקציף את השמנות עם סוכר ופודינג.

5. לערבב עם שאר המרכיבים, לצקת לתבנית מעל תחתית

הבראוניז ולהקפיא שעה.

6. לצקת מעל חמאת בוטנים מומסת.

7. לחתוך ולהגיש.



עוגת גבינה

מצרכים:

לתחתית:
חבילת ביסקוויטים
100 גרם חמאה מומסת

למסת גבינה:

5 ביצים
2 גביעי גבינה לבנה
2 כפות קורנפלור
חבילה פודינג וניל
5 כפות סוויטאנגו
מיכל שמנת חמוצה
כפית מחית וניל
שקית סוויטאנגו טו גו

אופן ההכנה:

1. לתחתית: טוחנים את הביסקוויטים ומערבבים יחד עם החמאה המומסת.
2. מהדקים כתחתית לעוגה בתוך תבנית אפייה עגולה 18 מרופדת בנייר אפייה ומעבירים לקירור.
3. משטחים על משטח סליקון ואופים על 200 מעלות עד הזהבה בערך 6 דקות
4. למסת גבינה: מקציפים חלבונים עד קבלת קצף יציב ומקפלים פנימה את שאר המרכיבים.
5. יוצקים על התחתית שמחכה בתבנית. אופים 180 מעלות כ-30 דקות או עד להזהבה.
6. יוצקים מעל שמנת חמוצה מעורבבת עם מחית וניל ושקית סוויטאנגו טו גו ומחזירים לתנור הכבוי ל-5 דקות.



רולדת ענן

מצרכים:

לרולדת שוקולד:

5 ביצים

חבילת פודינג שוקו

2 כפות קקאו

לקרם וניל:

1 מיכל שמנת מתוקה 38%

כוס חלב

חבילת פודינג וניל

2 סוכר סוויטאנגו טו גו

אופן ההכנה:

1. רולדת שוקו: מקציפים חלבונים עד קבלת קצף, מוסיפים פודינג

שוקו, חלמונים וקקאו.

2. מקציפים על מהירות נמוכה עד התאחדות המרכיבים.

3. משטחים על משטח סליקון ואופים על 200 מעלות עד להזהבה,

בערך 6 דקות.

4. קרם וניל: מקציפים את כל המרכיבים יחד עד קבלת קרם יציב וחלק.

5. משטחים את הקרם באחידות על הרולדה האפוייה והמצוננת

ומגללים.



חטיפי קוקוס

מצרכים:

- 30 גרם חמאה
- 370 מל שמנת מתוקה 38% שומן
- 80 גרם תחליף סוכר לבן סוויטאנגו טחון
- 30 גרם תחליף סוכר וניל סוויטאנגו
- חצי כפית קסנטאן גאם
- כפית תמצית וניל
- 240 גרם קוקוס יבש
- שוקו צ'יפס סוויטאנגו

אופן ההכנה:

1. ממיסים את החמאה, השמנת המתוקה, סוויטאנגו בסיר ומרתיחים.
2. מוסיפים חצי כפית קסנטאן גאם להסמכה וחצי כפית עד כפית תמצית וניל.
3. לבחוש הכל יחד ולהוסיף כ-240 גרם קוקוס יבש.
4. לשטח בתבנית סיליקון קוביות (כמו גודל של גלידוניות) ולהקפיא.
5. בינתיים להמיס שוקו צ'יפס סוויטאנגו במיקרו עם מעט שמן בפולסים.
6. להוציא את הריבועים הקפואים מהמקפיא, לטבול בשוקולד סוויטאנגו ולהחזיר בתבנית למקפיא.



עוגת קרמבו

מצרכים:

6 ביצים

1/4 כוס תחליף אבקת סוכר סוויטאנגו לבן טחון

1/4 כוס תחליף סוכר חום של סוויטאנגו

1 אינסטנט פודינג שוקולד סוויטאנגו

2 חבילות שמנת מתוקה 38%

1 כוס חלב סויה/שקדים ללא סוכר של אלפרו או

סדרת אלטרנטיב תנובה

1 אינסטנט פודינג וניל סוויטאנגו

חבילת שוקו צ'יפס סוויטאנגו

אופן ההכנה:

1. הכנת התחתית: לחמם תנור ל-180 מעלות.

2. ב-2 קערות להפריד חלמונים וחלבונים.

3. להקציף חלבונים ולהוסיף את תחליפי הסוכר.

4. להוסיף את החלמונים ואת אינסטנט פודינג שוקולד

ולהקציף לעוד 2 דקות.

5. להעביר את התחתית לתנור ל-30 דקות.

6. הכנת הקרם: להקציף 1 שמנת מתוקה עם החלב

ואינסטנט פודינג וניל לקצפת יציבה.

7. כשהתחתית מתקררת להזליף את הקרם הלבן מעל.

8. להמיס שוקו צ'יפס סוויטאנגו עם 1 שמנת מתוקה

ולשפוך על העוגה למעלה.

9. להכניס למקרר ל-4 שעות לפחות.



מאפה קרם קרמל וקפה

מצרכים:

- 200 גרם קמח שקדים
- 100 גרם גבינת מוצרלה מגורדת
- 2 כפות גבינת שמנת
- 1 ביצה
- 2 כפות תחליף סוכר לבן סוויטאנגו טחון
- שמנת להקצפה
- אינסטנט פודינג סוויטאנגו שוקו-קרמל-וניל
- פירות יער: תותים, אוכמניות, פטל אדום/שחור
- לקישוט:
- נענע (אפשר גם שוקו צ'יפס)

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל 180 מעלות.
2. שמים את הגבינות בקערה ומחממים בפולסים של 20 שניות במיקרו עד שהגבינות נמסות והתערובת נהיית צמיגית ואחידה.
3. מוסיפים ביצה וטורפים.
4. מוסיפים את קמח השקדים, ותחליף סוכר לבן טחון.
5. מערבבים ומעבדים עד שהבצק הופך להיות אחיד ומעט דביק.
6. אפשר לשים במקרר לשעתיים להתייצבות, או לילה שלם.
7. פותחים את הבצק בעזרת מערוך בין שני ניירות אפייה.
8. קורצים עיגולים ומניחים בתוך תבנית סיליקון אישית.
9. הבצק יישבר, אז מניחים עוד קצת בצק ובעזרת ידיים רטובות סוגרים את החורים.
10. אופים את הבצק בתנור כ-15-10 דקות, עד להשחמה של הבצק.
11. שמים מילוי שרוצים, מקשטים בפירות יער ונענע או שוקו צ'יפס סוויטאנגו או ממרח חלווה.