

# מלבי פרווה

פרווה, כשר  
כשרות

מהיר מאוד  
זמן הכנה

מתחיל  
דרגת קושי

קינוחים  
סוג המנה

מלבי פרווה קל להכנה וטעים שכל אחד יכול להכין - אחד מקינוחי הפרווה הטעימים ביותר לאחר הסעודה

הילה רשת, חובבת בישול ואפייה, פורסם ב-10.10.2015

**מצרכים למתכון** (20 מנות/יחידות, 76 גרם למנה/יחידה)

קצפת צמחית במתיקות מעודנת - קופסת קרטון (250 מ"ל), שמנת צמחית.

מים - כוס (240 מ"ל)

קורנפלור - 6.5 כף - סה"כ (59 גרם)

קרום קוקוס - 2 קופסת שימורים - סה"כ (800 מ"ל)

סוכר - 1/4 כוס - סה"כ (45 גרם)

מי ורדים - 2 כף - סה"כ (20 מ"ל)

הציפוי

קוקוס טחון - 8 כף שטוחה - סה"כ (48 גרם), לפי הטעם.

אגוזי מלך טחונים - 1/2 אריזת ניילון - סה"כ (50 גרם), או פיסטוקים.

סירופ מלבי - 3/4 כוס לפי הצורך.

20 מנות/יחידות: בכוסות קטנות למלבי.

ציוד נדרש: כוסות קינוח קטנות למלבי.

## אופן הכנת המתכון



מלבי פרווה ביתי וטעים

1. לטרוף בקערה את השמנת הצמחית, המים והקורנפלור עד שנמש לגמרי (שלא יהיו גושים בכלל).
2. להעביר לסיר על אש בינונית, להוסיף את קרום הקוקוס, הסוכר ומי הורדים, וכל הזמן לערבב עד שמסמך (כ- 7 דקות או פחות).
3. להסיר מהאש, למזוג לכוסות ולהכניס למקרר למשך 3 שעות מינימום.
4. למזוג מעל את סירופ המלבי, הקוקוס, האגוזים/הפיסטוקים הטחונים וכל מה שאוהבים על המלבי שלכם.
5. הרי לכם מלבי פרווה פשוט מושלם.
6. תיהנו ובתיאבון (:)

הערך התזונתי לא כולל את סירופ המלבי. זמן ההכנה לא כולל את זמן קירור המלבי.

## סימון תזונתי מלא למתכון

סימון תזונתי	למנה/יחידה	ל-100 גרם
<u>קלוריות</u> (אנרגיה)	157 קלוריות	208 קלוריות
<u>חלבונים</u>	1 גרם	2 גרם
<u>פחמימות</u>	10 גרם	13 גרם
<u>מתוכן סוכרים</u>	3 גרם	4 גרם
<u>שומנים</u>	13 גרם	17 גרם
<u>מתוכם שומן רווי</u>	8 גרם	11 גרם
<u>נתרן</u>	30 מ"ג	40 מ"ג
<u>סיבים תזונתיים</u>	1 גרם	1 גרם
<u>מים</u>	12 גרם	16 גרם
<u>ויטמין B (סה"כ)</u>	0 מק"ג	1 מק"ג
<u>ויטמין B2</u>	0 מ"ג	0 מ"ג
<u>סידן</u>	0 מ"ג	1 מ"ג
<u>ברזל</u>	0 מ"ג	0 מ"ג
<u>מגנזיום</u>	0 מ"ג	0 מ"ג
<u>אבץ</u>	0 מ"ג	0 מ"ג
<u>אשלגן</u>	0 מ"ג	0 מ"ג

התכנים המופיעים באתר זה נועדו לספק אינפורמציה כללית בלבד. אינם מהווים המלצה, תחליף להתייעצות עם מומחה או קבלת ייעוץ רפואי.  
 כל הזכויות שמורות, FoodsDictionary, 2017