



# בלינצ'ס גבינה מתוק

100 קלוריות ליחידה  
מנה מכילה: 1 מנת פחמימה,  
1/2 מנת חלבון, 1 מנת שומן

## מצרכים ל-10 מנות

### לבלינצ'ס:

- 3 חלבוני ביצה
- 1 חלמון ביצה
- 2 כפיות שמן
- כוס קמח
- כוס מים

### למילוי:

- 2 גביעי גבינה לבנה 5% של 250 גרם
- תמצית וניל
- 2 כפיות סוכר
- 2 כפות חלב
- קליפה מגוררת מתפוז אחד
- 1-2 כפות חמוציות

## אופן ההכנה:

- טורפים את כל החלבונים ומוסיפים את החלבון היחיד
- מוסיפים באיטיות קמח ומים לסירוגין עד לקבלת בלילה חלקה
- מחממים את השמן במחבת קטנה, יוצקים את הבלילה
- מערבבים את הגבינה עם הסוכר, החלב, תמצית הווניל, החמוציות וגרידת התפוז, ממלאים את הבלינצ'ס ומגלגלים
- לאפות בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות ל-10 דקות