

לביבות תרד

כל לביבה (בגודל כף) מכילה כ־20 קלוריות

מצרכים:

- 500 גרם תרד חלוט וטחון דק
- (אפשר קפוא, לחלוט ולסנן היטב קודם השימוש)
- צרור פטרוזיליה קצוצה דק
- 3 בצלים ירוקים קצוצים דק (חלקים ירוק ולבן)
- 3 ביצים (שני חלמונים ושלושה חלבונים)
- מלח ופלפל לפי הטעם
- שן שום כתושה
- גביע גבינה 3% או גבינת טוב טעם של 3% שומן (250 מ"ל)
- 2 כפות קמח מלא
- 2 כפות דייסת שיבולת שועל/שבעת דגנים
- כפית אבקת אפייה
- חלב על פי הצורך (אם התערובת יוצאת כבדה וסמיכה יתר על המידה)

אופן ההכנה:

- מערבבים את כל החומרים לתערובת אחידה
- יוצרים בעזרת שתי כפות עיגולים ומטגנים על מחבת טפלון איכותי כל 6 קציצות בשתי כפיות שמן זית משני הצדדים

אפשרות נוספת:

- מערבבים את כל המצרכים ויוצקים את התערובת לתבנית אינגליש קייק משומנת
- אופים בחום בינוני עד גבוה עד שהפשטידה משחימה וקיסם הננעץ בה יוצא יבש
- מומלץ להגיש עם סלט ירקות וגבינה מלוחה 3%-5% שומן במליחות עדינה

