



חוברת מתכונים

בריאים

למולטיקייק

מתכונים עתירי חלבון

במיוחד למתאמנים!

אלינה ברנבוים

 sweetandfit_il

לרכישה היכנסו לאתר icake.co.il



להכנה באמצעות ה- **מולטיקייק המקורי** מוכן תוך דקות!



למתכונים ולרכישה כנסו לאתר: www.iCake.co.il



אפל דונאטס

מרכיבים ל-20 מיני דונאטס:

מצרכים:

2 ביצים.

100 גרם רסק תפוחים טבעי ללא סוכר וחומרים משמרים.

30 גרם (כסקופ אחד) של אבקת חלבון לטעמך.

רבע כפית אבקת אפיה ללא אלומיניום.

סטוויה נוזלית- אופציונלי.



אופן ההכנה:

להפעיל את מכשיר המולטיקייק המקורי עם התבנית המתאימה.

לערבב ביצים עם רסק תפוחים (וסטוויה במידה ומוסיפים).

להוסיף אבקת חלבון ואבקת אפיה.

לערבב ביחד על מנת ליצור עיסה חלקה ללא גושים.

להעביר את העיסה לשקעים, בערך כף לדונאט אחד.

לחמם 5 עד 6 דקות.

רעיונות לציפוי בריא:

1. חמאת בוטנים ובוטנים גרוסים מעל/ פולי קקאו

2. עיסת קקאו מומסת עם מעט חלב שקדים ללא סוכר, עם אגוזי מלך גרוסים מעל/ קוקוס טבעי טחון

בתאבון!

בהצלחה ובתיאבון

אלינה ברנבוים

 [sweetandfit_il](https://www.instagram.com/sweetandfit_il)

לרכישה היכנסו לאתר icake.co.il



להכנה באמצעות ה - **מולטיקייק המקורי** **מוכן תוך דקות!**



למתכונים ולרכישה כנסו לאתר: www.iCake.co.il



בראוניז

מרכיבים ל-8 בראוניז:

מצרכים:

100 גרם בננה מעוכה.

2 ביצים.

רבע כפית אבקת אפייה ללא אלומיניום.

סטוויה לפי טעם.

20 גרם קקאו טבעי לא ממותק.

30 גרם (כסקופ אחד) של אבקת חלבון (רצוי בטעם שוקולד).

100 מיליליטר חלב שקדים ללא סוכר.



אופן ההכנה:

להפעיל את המכשיר מולטיקייק המקורי עם התבנית הרצויה.

למעוך את הבננות ולערבב היטב עם הביצים.

להוסיף סטוויה לפי הטעם.

להוסיף קקאו, אבקת חלבון ואבקת אפייה. לערבב היטב.

להכניס את העיסה לשקעים.

לאפות כ-7 דקות.

ניתן להגיש בתוספת פירות טריים, חמאת בוטנים, ציפוי עיסק קקאו, אגוזים גרוסים ועוד.

בהצלחה ובתיאבון

אלינה ברנבוים

 [sweetandfit_il](https://www.instagram.com/sweetandfit_il)

לרכישה היכנסו לאתר icake.co.il



להכנה באמצעות ה - מולטיקייק המקורי
מוכן תוך דקות!



למתכונים ולרכישה כנסו לאתר: www.iCake.co.il



וופל חטוב

מרכיבים למנה אחת:

מצרכים:

- ביצה + 2 חלבונים / 4 חלבונים.
- 50 מיליליטר חלב שקדים ללא סוכר.
- 10 גרם קמח קוקוס.
- 30 גרם (כסקופ אחד) אבקת חלבון לפי הטעם.
- רבע כפית אבקת אפייה ללא אלומיניום.
- סטוויה לפי הטעם



אופן ההכנה:

- להפעיל את מכשיר המולטיקייק המקורי עם התבנית המתאימה.
- לערבב היטב את הביצים עם החלב.
- להוסיף בהדרגה את את המרכיבים היבשים עד שנוצרת בלילה חלקה.
- לשמן את תבנית וופל, למלא את השקעים.
- לאפות כ-5 דקות.

בהצלחה ובתיאבון

אלינה ברנבוים

 [sweetandfit_il](https://www.instagram.com/sweetandfit_il)

לרכישה היכנסו לאתר icake.co.il



להכנה באמצעות ה - **מולטיקייק המקורי** מוכן תוך דקות!



למתכונים ולרכישה כנסו לאתר: www.iCake.co.il



"בורקס" בריאות

מרכיבים עבור 9 בורקסים:

מצרכים:

250 גרם פירה בטטה מבושלת.

ביצה שלמה.

40 גרם קמח קוקוס.

20 גרם פשטן טחון.

רבע כפית אבקת אפייה ללא אלומיניום.

תבלינים לפי טעם.



אופן ההכנה:

להפעיל את מכשיר המולטיקייק המקורי עם התבנית המתאימה.

לבשל בטטה ללא קליפה, ולמעוך לפירה.

להוסיף את שאר המרכיבים ולערבב היטב.

לשמן מעט את תבנית הבורקסים, להכניס את הבליילה לתוך השקעים.

זמן הכנה 8 דקות.

בהצלחה ובתיאבון

אלינה ברנבוים

 [sweetandfit_il](https://www.instagram.com/sweetandfit_il)

לרכישה היכנסו לאתר icake.co.il



להכנה באמצעות ה - **מולטיקייק המקורי** מוכן תוך דקות!



למתכונים ולרכישה כנסו לאתר: www.iCake.co.il



מאפינס שוקולד

מרכיבים ל-14 יחידות::

מצרכים:

- ביצה שלמה / 2 חלבונים
- 300 גרם פירה בטטה מבושלת.
- 20 גרם קקאו נקי.
- 40 גרם אבקת חלבון, רצוי בטעם שוקולד.
- סטוויה לפי טעם.
- רבע כפית אבקת אפיה ללא אלומיניום.



אופן ההכנה:

- להפעיל את מכשיר המולטיקייק המקורי עם התבנית המתאימה.
- לערבב את הפירה בטטה עם ביצה.
- להוסיף חומרים יבשים עד להשגת בלילה אחידה.
- לשמן קלות את תבניות המאפינס או תבניות בראוניז.
- לשפוך את הבלילה לתוך התבניות.
- זמן הכנה 6 דקות.
- ניתן לקשט עם פירות טריים, שוקולד מו
- מס (מעל 90%), חמאת בוטנים ללא סוכרת...

בהצלחה ובתיאבון

אלינה ברנבוים

 [sweetandfit_il](https://www.instagram.com/sweetandfit_il)

לרכישה היכנסו לאתר icake.co.il



להכנה באמצעות ה - **מולטיקייק המקורי** מוכן תוך דקות!



למתכונים ולרכישה כנסו לאתר: www.iCake.co.il



מיני פאי תפוחים וקינמון

מרכיבים עבור 8 תבניות פאי:

מצרכים:

ביצה שלמה.

2 חלבונים.

סטוויה לפי טעם.

100 גרם רסק תפוחים טבעי ללא סוכר וחומרים משמרים.

קינמון לפי טעם.

40 גרם אבקת חלבון בטעם וניל.

10 גרם קמח קוקוס.

תפוח פרוס לקוביות קטנות.

רבע כפית אבקת אפייה ללא אלומיניום.



אופן ההכנה:

להפעיל את מכשיר המולטיקייק המקורי עם התבנית המתאימה.

יש להכין מראש את ריבועי התפוחים (כרבע שעה בתנור) ולהשאיר בצד.

לערבב את המרכיבים הרטובים היטב.

להוסיף את המרכיבים היבשים בהדרגה עד לקבלת בלילה אחידה.

לשמן קלות את תבניות המיני פאי ולשפוך לתוכן את הבלילה.

להוסיף על כל מיני פאי מספר ריבועי תפוחים לפני סגירת המכסה.

זמן הכנה 6 דקות.

ניתן להגיש עם ציפוי יוגורט טבעי ופרוסות תפוחים וקינמון מעל.

בהצלחה ובתיאבון

אלינה ברנבוים

sweetandfit_il

לרכישה היכנסו לאתר icake.co.il

להכנה באמצעות ה-

מולטיקייק המקורי™

מוכן תוך דקות!



למתכונים ולרכישה כנסו לאתר: www.iCake.co.il



"פיצה" מתוקה

מרכיבים למנה אישית:

מצרכים:

ביצה שלמה.

50 מיליטר חלב שקדים לא ממותק.

50 גרם פירה דלעת מבושלת.

15 גרם קמח שיבולת שועל/ שיבולת שועל טהונה.

15 גרם אבקת חלבון.

סטוויה לפי טעם.

רבע כפית אבקת אפייה ללא אלומיניום.



אופן ההכנה:

לבשל את הדלעת כחצי שעה, למעוך לפירה.

להפעיל את מכשיר המולטיקויק המקורי עם התבנית המתאימה.

לערבב את הביצה עם הדלעת והחלב שקדים.

להוסיף מרכיבים יבשים, לערבב עד לקבלת בלילה אחידה.

לשמן קלות את תבנית הפיצה, לשפוך את הבלילה לתוך התבנית.

זמן הכנה כ-12 דקות.

לשלוף את הבסיס "פיצה" ולקשט עם פירות טריים/ חמאת בוטנים/ יוגורט טבעי/ קקאו ניבס ועוד לפי הטעם...

ניתן להגיש עם ציפוי יוגורט טבעי ופרוסות תפוחים וקינמון מעל.

בהצלחה ובתיאבון

אלינה ברנבוים

 [sweetandfit_il](https://www.instagram.com/sweetandfit_il)

לרכישה היכנסו לאתר icake.co.il



להכנה באמצעות ה- **מולטיקויק המקורי** מוכן תוך דקות!



למתכונים ולרכישה כנסו לאתר: www.iCake.co.il



קייק פופס בציפוי שוקולד מריר

מרכיבים ל- 24 כדורים:

מצרכים:

2 ביצים שלמות / ביצה פלוס 2 חלבונים.

סקופ חלבון, רצוי בטעם שוקולד.

15 גרם קקאו טבעי ללא תוספות.

15 גרם שיבולת שועל טחונה.

50 מיליליטר חלב שקדים/ קוקוס לא ממותק.

סטוויה לפי טעם.

רבע כפית אבקת אפייה ללא אלומיניום.

לציפוי:

עיסת קקאו/ שוקולד מריר מעל 90% (30 גרם) מומס עם 50 מיליליטר חלב שקדים.



אופן ההכנה:

להפעיל את מכשיר המולטיקייק המקורי עם התבנית המתאימה.

לערבב את כל המרכיבים הרטובים עם היבשים, לשמן תבנית קייק פופס ולשפוך ככפית בלילה לכל שקע.

זמן הכנה כ-5 דקות.

לציפוי: להכניס למיקרו למשך חצי דקה (או יותר לפי הצורך) את השוקולד עם חלב שקדים עד שתיווצר מסה

נוזלית חלקה.

טובלים את הקייק פופס בתוך השוקולד ונותנים כחצי שעה להתקרר במקרר.

ניתן לטבול בנוסף בשברי אגוזים, קוקוס טחון ועוד לפי הטעם.

בהצלחה ובתיאבון

אלינה ברנבוים

sweetandfit_il

לרכישה היכנסו לאתר icake.co.il



להכנה באמצעות ה - מולטיקייק המקורי
מוכן תוך דקות!



למתכונים ולרכישה כנסו לאתר: www.iCake.co.il



מאפינס אגוזים

מצרכים:

- ביצה שלמה.
- שני חלבונים.
- 100 גרם פירה דלעת מבושלת.
- קינמון לפי טעם.
- סטוויה לפי טעם.
- רבע כפית אבקת אפייה ללא אלומיניום.
- 20 גרם קמח שקדים
- סקופ חלבון לפי טעם.
- 20 - 30 גרם שברי אגוזים/ שקדים.



אופן ההכנה:

- להפעיל את מכשיר המולטיקייק המקורי עם התבנית המתאימה.
- לערבב את המרכיבים הרטובים יחד עם היבשים עד ליצירת בלילה אחידה.
- לשמן את התבניות המאפינס ולשפוך לתוכן את הבלילה.
- זמן הכנה 5 דקות.
- ניתן לקשט עם פירות טריים, יוגורט טבעי, חמאת בוטנים טבעית ללא סוכר ועוד...

בהצלחה ובתיאבון

אלינה ברנבוים

 [sweetandfit_il](https://www.instagram.com/sweetandfit_il)

לרכישה היכנסו לאתר icake.co.il



להכנה באמצעות ה - מולטיקייק המקורי

מוכן תוך דקות!



למתכונים ולרכישה כנסו לאתר: www.iCake.co.il