

ערך קלורי - 46 קלוריות ליחידה.

**רכיבים:**

200 גרם גבינת שמנת קלה

½ כוס חמאה

1½ כוס קמח

מילו:

1 כוס ריבה דיאטטית מכל סוג שהוא

### אופן ההכנה:

1. מערבבים את הגבינה והחמאה במיקסר. מוסיפים את הקמח ומערבבים עד שמתקבל בצק רך מאוד. מכסים בניילון ומכניסים למקרר למשך שעתיים.
2. מחלקים את הבצק ל 4 כדורים. מרדדים כל עיגול לקוטר של 26 ס"מ.
3. בעזרת כף מפזרים את הריבה על כל עיגול בצק.
4. חותכים כל עיגול ל 16 משולשים (כמו חיתוך פאי).
5. מגלגלים כל משולש מבסיסו לקצהו.
6. מניחים את הרוגלך בתבניות משומנת. ואופים בחום בינוני 30 דקות.