ערך קלורי - 46 קלוריות ליחידה.

רכיבים:

200 גרם גבינת שמנת קלה

½ כוס חמאה

1½ כוס קמח

מילוי:

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.