חוברת מתכונים
ועוד הפתעות

עמרית בן סירה, N.D C.Ac Re.Na
נטורופתית מומחית לרפואה טבעית משולבת
www.dromrit.co.il

לאכול את צבעי הקשת

הפיגמנטים שמעניקים את הצבעים לפירות וירקות
עוזרים לשמור על בריאות הגוף שלנו

באדיבות:
PhysiciansCommittee
for Responsible Medicine

עמרית בן סירה, N.D C.Ac Re.Na, נטורופתית מומחית לרפואה טבעית משולבת www.dromrit.co.il

פרליני שוקולד במקפיא

עמרית בן סירה, N.D C.Ac Re.Na, נטורופתית מומחית לרפואה טבעית משולבת www.dromrit.co.il

מצרכים

4 כפות שמן קוקוס
(חמאת קוקוס משדרגת ערכי בריאות)
1 וחצי – 2 כפיות קקאו אורגני
1 כפית תמצית וניל אמיתי
חופן אגוזי קשיו – לטחון
אפשרות: 1 כף אבקת מאקה
קמצוץ מלח הימלאיה
סטיביה/סילאן לפי הטעם

הכנה

לערבב כל החומרים, בבן מארי
עד לקבלת נוזל אחיד וחלק
למזוג לתבניות פרלינים
להכניס למקפיא
למשך 15 דקות לפחות לפני ההגשה

תוספות טעם

גרידת קליפת תפוז
צ'ילי – בזיקה
ניבס (שבבי פולי קקאו)
קוקוס טחון

או מילוי

כדורוני מרציפן
אגוז/שקד/גוג'י ברי/ צימוקים שהושרו בברנדי

חומיות תמרים

עמרית בן סירה, N.D C.Ac Re.Na, נטורופתית מומחית לרפואה טבעית משולבת www.dromrit.co.il

מצרכים

250 גר' תמרים מגולענים – רצוי מג'הול
4 כפות שמן קוקוס
כוס אגוזי קשיו שהושרו במים לפחות
לשעתיים, סוננו ויובשו
1 כפית תמצית וניל
2 כפות קקאו אורגני
כרבע–חצי כוס חלב שקדים – לפי הצורך

הכנה

להכניס את כל המצרכים, פרט לקשיו
למעבד מזון או בלנדר חזק
לערבל עד יצירת עיסה אחידה

להוסיף בשלב האחרון את האגוזים – לטחינה גסה

להעביר לתבניות סיליקון מעוצבות
להכניס למקפיא לכשעתיים לפחות לפני ההגשה

נגיסוני שוקולד במילוי מנטה

עמרית בן סירה, N.D C.Ac Re.Na, נטורופתית מומחית לרפואה טבעית משולבת www.dromrit.co.il

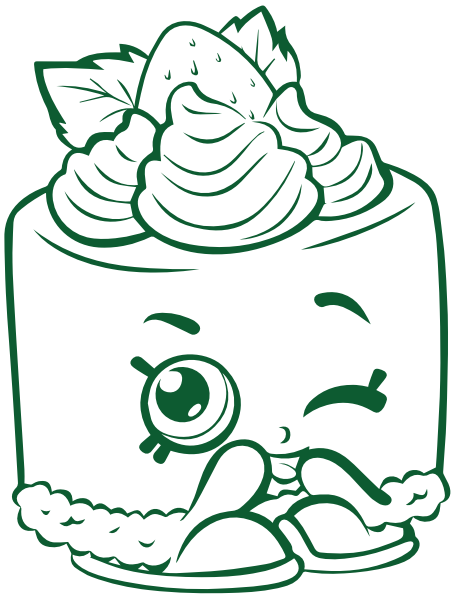
מצרכים למילוי
3 כפות חמאת קוקוס
1-2 כפות דבש
1-2 טיפות שמן אתרי מנטה

הכנת המילוי
לערבב את כל החומרים
להקפיא כ-10 דקות בתבניות פרלינים קטנות או
כדוריות קרח

לציפוי השוקולד
2 כפות שמן קוקוס
חצי כף אבקת ככאו
טיפות סטיביה לפי הטעם
1 כפית תמצית וניל

הכנה
לערבב את כל מרכיבי הציפוי
להוציא את כדורוני הקוקוס מהמקפיא ולטבול
אותם בקרם הציפוי, ולהניח בכלי שטוח

אפשר לאכול מיידית או להחזיר למקפיא

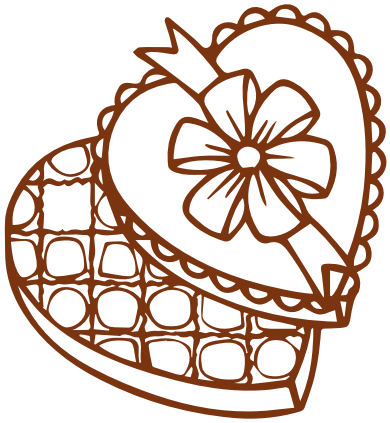


חטיפי שיבולת שועל

עמרית בן סירה, N.D C.Ac Re.Na, נטורופתית מומחית לרפואה טבעית משולבת www.dromrit.co.il

מצרכים

3 כוסות שיבולת שועל טחונה (ניתן גם ללא גלוטן)
1/2 כוס קמח שיבולת שועל
(אפשר פשוט לטחון בבלנדר חזק או מטחנת תבלינים ביתית)
3 כפות זרעי פשתן טחונים
1 כפית אבקת קינמון
1/2 כפית מלח ים או הימלאיה
2 ספלים של בננות בשלות חתוכות
1/3 כוס סילאן
1/3 כוס צימוקים
2 כפיות שבבי שוקולד
(שוקולד צ'יפס - רצוי לא חלבי)



הכנה

לחמם תנור ל-175 מעלות
להכין בתבנית שקעים מנג'טים עמידים לאפייה

בקערה לערבב שיבולת שועל וקמח שיבולת שועל, זרעי פשתן, אבקת קינמון, מלח. במעבד מזון לטחון את הבננות לעיסה, להוסיף את הסילאן ולערבב יחד עם התערובת היבשה. להוסיף צימוקים ושבבי שוקולד, לערבב יחד לעיסה אחידה. לצקת כחצי כף מידה מהעיסה לתוך המנג'טים.
לאפות כ-20 דקות, לצנן וליהנות

בכל מנה כ-130 קלוריות, 3 גר' חלבון ו-7 גר' סוכר

מתכון תורגם ושודרג מעט מאתר PCRM.ORG

מקפא שלושת השכבות

עמרית בן סירה, N.D C.Ac Re.Na, נטורופתית מומחית לרפואה טבעית משולבת www.dromrit.co.il

שכבת שוקולד

4 כפות שמן קוקוס
2 כפות קקאו אורגני
1 כפית תמצית וניל
סטיביה לפי הטעם
קורט מלח
קורט קינמון
נגיעה של צ'ילי
חופן שקדים טחונים עדין
פחות מ-1/4 כפית קסנטן גאם

הכנה
לערבב את כל החומרים, לצקת לכדי 1/3 מגובה תבניות הסיליקון ולהכניס למקפיא ל-10 דק'

שכבת פירות

כוס פירות קפואים, יער / מנגו
1 כף סירופ מייפל Grade B
1/2 כוס חלב שקדים
1 כפית חמאת קוקוס

הכנה
לערבב בבלנדר חזק או מעבד מזון, לצקת לכדי 1/3 נוסף מעל שכבת השוקולד, להכניס למקפיא לכ-30 דק'

שכבת בסיס

1 כוס אגוזי קשיו מושרים – לפחות 2-3 שעות
2 כפיות חמאת קוקוס
2 מזלפי סטיביה
1 כפית תמצית וניל

הכנה
להדק בחלק התחתון של התבנית, מעל לשכבת הפרי, במידה והתקשתה מספיק להחזיר למקפיא.

להוציא כ-10 דק' לפני הגשה