



מתוקים בריאים (ללא סוכר)

ועיצה טובה למראה צעיר

מאת: עמרית בן סירה, נטורופתית

פרליני שוקולד במקפיא



מצרכים:

4 כפות חמאת קוקוס
כפית וחצי עד שתי כפיות קקאו אורגני
1 כפית תמצית וניל אמיתי
חופן אגוזי קשיו-לטחון
אפשרות: 1 כף אבקת מאקה
קמצוץ מלח הימאלאיה
סטיביה לפי הטעם

הכנה:

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

תוספות טעם:

גרידת קליפת תפוז
צ'ילי -קמצוץ
ניבס (שבבי פולי קקאו)
קוקוס טחון

או מילוי:

כדורוני מרציפן
אגוז/שקד/גוג'יברי/ צימוקים שהושרו בברנדי

חומיות תמרים

המצרכים:

250 גר' תמרים מגולענים-רצוי מג'הול

4 כפות שמן קוקוס

כוס אגוזי קשיו שהושרו במיל לפחות לשעתיים, סוננו ויובשו

1 כפית תמצית וניל

2 כפות קקאו אורגני

כ-1/4 - 1/2 כוס חלב שקדים -לפי הצורך

ההכנה:

להכניס את כל המצרכים, פרט לקשיו, למעבד מזון או לבלנדר 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

מצרכים מילוי:

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 בתבנית כדוריות קרח

לציפוי השוקולד:

2 כפות שמן קוקוס

1/2 כף אבקת קקאו

טיפות/אבקת 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



קאפס שוקולד למילוי

מצרכים:

100 גר' - חמאת קקאו

2 כפות שמן קוקוס

4 כפות אבקת קקאו אורגני, איכותי 2-4 כפות לפי הטעם - מייפל אורגני, grade B

1 כף אבקת מאקה 1

תרמיל וניל-תכולה

קורט מלח הימלאיה

לערבב החומרים כולם בבן מארי, למזוג בכפית כדי 1/3 מגובה תבנית סיליקון לקאפס -

להכניס למקפיא

להשאיר 1/2 מהכמות בצד לשכבת הכיסוי.

למילוי:

60 גר' חמאת שקדים או 5-6 כפות חמאת קוקוס

2 חופני פקאן בטחינה גס

סטיביה להמתקה לפי הטעם

1-2 טיפות שמן אתרי תפוז, או גרידת קליפת תפוז

אפשרות נוספת למילוי עם 2 טיפות שמן אתרי מנטה

פקאנים שחתוכים גס או ניבס- שבבי פולי קקאו



מוס לימון

1/3 כוס פניני טפיוקה

1+3/4 ספל תחליף חלב שקדים/שבולת שועל

1/3 כוס מייפל

לערבב היטב, לבשל על אש ביניינית קטנה עד לרתיחה

להוסיף בבחישה:

מיץ מ- 1/2 לימון וגרידת קליפה שלמה

2 כפיות תמצית וניל

לצנן, כוסות נאות, לקשט

להחזיר למקפיא.

להוציא כ-10 דק' לפני הגשה



נגיסוני גזר

מצרכים:

- 2 ספלים שבולת שועל
- 1/3 ספל זרעי צ'יה
- 1/2 כפית קינמון
- 6-8 חרצני תמרים טחונים.
- 1/4 ספל זרעי פשתן טחונים
- 3/4 ספל מיץ תפוחי עץ
- 1/4 כפית אגוז מוסקט
- 2 גזרים בינוניים מגוררים

הכנה:

לערבב לעיסה במעבד מזו
בידיים לחות ליצור כדורים כמו כדורי פלאפל
להניח במיכל מתאים ולהכניס להקפיא לפחות לשעה.



מתכון מתוך האתר של ד"ר קולין קמפבל

חטיפי אנרגיה

מצרכים:

- 1 ספל - אגוזי פקאן
- 1 ספל תמרים מגולענים
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 ספל זרעי דלעת
- 1/4 ספל חמוציות
- 1/2 כף תערובת תבלינים - קינמון, ציפורן טחונה, אגוז מוסקט
- מעט מלח

הכנה:

לערבב במעבד מזון את הפקאנים, התמרים, 3/4 ספל זרעי הדלעת, החמוציות, תמצית הוניל ותערובת התבלינים + המלח עד שהעיסה הופכת למין כדור דביק. אם זה לא קורה יש להוסיף כל פעם כף מים עד לקבלת המירקם הרצוי.

בשלב זה מוסיפים את זרעי הדלעת והחמוציות. לשטח את העיסה, באצבעות לחות, על ניילון נצמד בתוך תבנית שטוחה במימדים של 20X20. פיסת הניילון צריכה להיות גדולה דיה כדי לכסות גם את הצד העליון של המשטח. להשתדל שהעיסה תהיה מעוכה בגובה אחיד ככל האפשר. כדאי מאוד להניח מעל תבנית נוספת בגודל זה ובתוכה משקל כבד כדי לדחוס היטב את העיסה. לקרר במקפיא בין שעה לשעתיים. להוציא מהמקפיא, להסיר את הניילון ולחתוך ל-16 ריבועים. מחזיק במקרר במשך שבוע ובמקפיא במשך חודשיים - סביר יותר שלא ישרוד במחזותינו :)



טיפ מתנה !

אנטיאייג'ינג ותזונה

שתיית מיצי ירקות ופירות יכולים לשפר את מראה העור ובריאותו.

מיץ תרד אולי לא נשמע מאוד מפתה אבל הוא מכיל המון ויטמין A וויטמין C שמבהירים את העור ומשפרים את הטונוס שלו (את מראהו המתוח והצעיר). הוא מכיל שפע של נוגדי חמצון ביניהם ויטמין E שמזין את העור ותורם רבות לבריאות המערכות הפנימיות. יתכן שלא תשתגעו על טעמו של מיץ התרד אך תמיד אפשר להוסיף לו למשל מיץ מתפוח עץ או גזר שגם להם תרומה לבריאות העור ומראהו ותרומה נפלאה לטעם.

בהצלחה! ואני מזמינה אתכם להצטרף אליו לאתגר של שבועיים

<https://omritbensira.ravpage.co.il/change>

מניקוי לשינוי- לפרטים לחצי כאן

