



# אתכונני תג תגיויים

RAW VEGAN GLUTEN FREE

אפירות ואגוליס  
אהצוח/פרווה  
אאא גאטאן

ראש השנה 2023

[www.lemuria-vegan.com](http://www.lemuria-vegan.com)

© כל הזכויות שמורות למוריה אגמון ולמוריה קינוחי אור

אין לשכפל, להעתיק, לפרסם, לצלם, לתרגם, להקליט, לאחסן במאגר מידע כל חלק שהוא מהחומר שבחוברת זו. שימוש מסחרי מכל סוג בחומר הכתוב בחוברת זו אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת בכתב ממוריה אגמון, למוריה קינוחי אור.





# קינוחי אור

הם פסגת הקולינריה של עולם הקינוחים הטבעוניים.  
הם עשויים מהצומח בלבד, ואינם מכילים סוכרים מעובדים  
וגלואן.

הם עשויים מחומרי הגלם האיכותיים והטריים ביותר.  
אופן הכנתם מתבסס על סיבוב מינימאלי ואינו מערב אפייה  
או תהליכי חימום, וכאת על מנת לשמור על הערכים  
התזונתיים הגבוהים שלהם ועל טעמת הטבעי העשיר.

למידע נוסף





# מה בחוברת

בחוברת תמצאו מתכונים מעולים אחד-אחד כולם טבעוניים, מהצומח בלבד, ללא תחליפים, סויה או דגנים. חלק מהמתכונים ישתלבו נהדר כקינוח חגיגי לערב חג או כפיוק טעים וממלא באנרגיה לפני או בסיום הזום. כל הקינוחים הם ללא גלוטן, ללא מוצרי חלב וללא ביצים ולכן מתאימים לכל אדם, חג ומועד

1 טרייפל קינוח כוס חגיגי

2 סורבה קוקוס ופירות יער

3 מוס שוקולד עשיר

4 ממתק קוקוס ורוז





# טרייפל תפוחים, שקדים וקינמון

טרייפל אישי וחגיגי, שילוב אלוהי של תפוחים, מקדמיה וקראם שקדים מבושם בניחוחות של ליים ותכליני סתיו.  
הוא עשוי מהצומח בלבד (טבעוני/פרווה), מאגוזים ופירות ומומתק במייפל טהור בלבד.  
הוא נטול גלוקן, סוכר מעובד וחומרים משמרים.

## לתפוחים המתוקלים

2 תפוחים

60 גרם (1/4 כוס) מייפל טהור אורגני

1-2 כפות מל' ליים סחוט טרי

1/4 כפית תמצית וניל טהורה

1 כפית פמפקין ספייס או תערובת תכלינים: קינמון, אגוז מוסקט, ציפורן, ג'ינג'ר

## אופן הכנה

1. חיתכו את התפוחים לקוביות קטנות.

2. העבירו לקערה, הוסיפו מייפל, מל' ליים, תמצית וניל ותכלינים וערבבו היטב. כסו את הקערה.

3. המשיכו לערבב עוד מספר פעמים על מנת שכל התפוחים יספגו את הטעמים.

4. תנו לתפוחים להיות במשרה מינימום שעה עד מספר שעות.

## טרויפל מקדמיה-קינמון

140 גרם (1 כוס) אגוזי מקדמיה טבעיים

20 גרם (2 כפות) חמאת קקאו אורגנית

40 גרם (4 כפות) מייפל טהור אורגני

1/2 כפית תמצית וניל טהורה

1 כפית אבקת קינמון צילוני אורגני

קורט מלח ים אטלנטי

## אופן הכנה

1. חממו את התנור ל-120 מעלות.

2. הכניסו את כל חומרי הגלם למעבד המזון.

3. טחנו עד לקבלת מעין בלזק דביק.

4. שטחו את המאסה על גבי נייר אפייה והעבירו לתנור לקלייה של כ-20 דקות עד להשחמה, שימו לב לא לאפות יותר על המידה.

5. הוציאו מהתנור, הניחו למאסה להתקרר ושברו אותה בעדינות עם הידיים.





# טריופל תפוחים, שקדים וקינמון

## קראם חמאת שקדים

300 גרם (2.5 כוסות + 1 כף) חמאת שקדים בכבישה קרה  
200 גרם (3/4 כוס) חלב שקדים או מים מסוננים  
130 גרם (1/2 כוס + 1 כף) סירופ מייפל טהור אורגני  
60 גרם (1/4 כוס) שמן קוקוס אורגני בכבישה קרה  
כ-2 כפיות גרידת ליים  
1-2 כפות מיל' ליים סחוט טרי  
2 כפיות תמצית וניל טהורה  
קורט מלח ים אטלנטי

## אופן הכנה

1. העבירו את כל חומרי הגלם לבלנדר חזק וטחנו עד לקבלת קראם סמיך, חלק ואחיד.

## הרכבה

1. סדרו שכבות של טריופל, תפוחים וקראם כראות עיניכם.  
2. לחוויה אולטימטיבית גרדו מעט קליפת ליים מעל לפני ההגשה

## אחסון

נשמר כיום עד יומיים במקרר, בקופסה סגורה  
את הקראם ניתן להקפוא לכשבוועיים







# סורבה קוקוס מרענן עם פירות יער

פטיפורית של סורבה קוקוס, סופר טעימים וממש מהירי הכנה שכולם יאהבו.  
כל פירות היער הקפואים או הטריים ישתדכו כאן באופן מושלם - אוכמניות, פאל, דובדבנים, תותי שדה,  
וגם כל פרי טרי שעכשיו בעונה יתאים - מנגו, ענבים, אפרסקים, נקטריות, קיווי, אננס, פפאיה וכל פרי  
אחר שאתם אוהבים.

## החומרים

400 מ"ל (1 פחית) קרם קוקוס אורגני של ג'מוקה  
60 גרם (3/4 כוס) פתיתי קוקוס אורגני של ג'מוקה  
40-60 גרם (2-3 כפות) מייפל טהור (לפי המתיקות הרצויה)  
90 גרם (6 כפות) חמאת (ממרח) קוקוס אורגני של ג'מוקה  
200 גרם (כ-1.5 כוסות) קוביות פירות טריים או קפואים





# סורבה קוקוס עם פירות יער

## אופן ההכנה

1. העבירו את תוכן חמאת הקוקוס לקערה ואחדו את התערובת בעזרת מטרפה או מלג למרקס חלק (בחורף הכניסו את צננת חמאת הקוקוס לקערה עם מים רותחים על מנת להמיס אותה קודם).
2. ערבבו עם מטרפה בקערה את קרם הקוקוס, פתיתי הקוקוס, חמאת הקוקוס והמייפל.
3. הוסיפו את הפירות החתוכים.
4. העבירו את התערובת לפורחות הקרטיבים.
5. או- בעזרת כף שפכו את התערובת לתבנית שקעים סיליקון בגודל וכזורה הרצויים.
6. העבירו להתזיבות במקפיא - בין שעה לשעתיים בהתאם לגודל השקעים.
7. ניתן לתקוע מקלות אליזה קטנים לאחר כחצי שעה במקפיא (כשהחטיפים מספיק יציבים להחזיק את המקלות, אך עדיין אינם קפואים).
8. חלצו את חטיפי הסורבה מהתבנית והגישו.
9. הכי מומלץ לאכול כ-20-15 דקות מרגע ההוצאה מהמקפיא.

## אחסון

בקופסה אטומה במקרר למספר שבועות  
או במקפיא למספר חודשים







# חוס שוקולד עשיר ומהיר

הוא קרמי, עשיר, שוקולדי וממתק בתמרים בלבד.  
הקינוח המושלם לכל אירוע ומכינים אותו בעשר דקות.  
נשמר היטב במקרר לפחות שבוע בכלי אטום.  
אפשר גם להקפיא אותו לפחן ארוך, לשלף כשצריך, להפשיר ויש לכם קינוח נפלא ומפנק במייד!



## תמרים

6-10 מנות בהתאם לגודל קערית ההגשה

- 100 גרם (כ-3/4 כוס) חמאת קקאו אורגני נא קלוצה
- 160 גרם (8-10 יחידות) תמרים מג'הול מגולענים
- 400 גרם (1 פחית) קרם קוקוס אורגני
- 40 גרם (1/2 כוס) אבקת קקאו אורגני חי
- 1 כפית תמצית וניל טהורה
- קורט מלח הימלאיה או אלמנטי

## אופן הכנה

1. המיסו את חמאת הקקאו: הניחו את חמאת הקקאו הקלוצה בקערה, הניחו את הקערה מעל סיר עם אדים (באן-מארי) עד שהחמאה נמסה לחלוטין.
2. העבירו את כל חומרי הגלם, כולל החמאה המומסת לבלנדר חזק וטחנו את התערובת עד שהיא חלקה לחלוטין.
3. במידה ואין לכם בלנדר חזק, השרו קודם את התמרים המגולענים במים רותחים ל-20-10 דקות, עד שהם רכים. סננו ממי ההשריה והמשיכו בהכנת המתכון.
4. קררו: העבירו את קרם השוקולד לקעריות או כוסות הגשה והעבירו למקרר לשעה-שעתיים עד שהחוס יציב.
5. הגישו: קטלו בקקאו ניבס ולאו שבבי שוקולד והגישו.





# ממתק קוקוס ורוז

ניחוח, טעם בטירוף, קל מאוד להכנה. עם חומרי גלם טבעיים ואיכותיים, מלאים בערכים תזונתיים ובלעם גן עדן - ממתק קוקוס ורוז בגרסת האור.

כדי לקבל את התוצאה הכי טעימה ואיכותית תשתמשו במוצרי הקוקוס של ג'מוקה. את הממתק אפשר להכין בשתי שכבות, בתבנית מרובעת או מלבנית ולחתוך למרובעים (כמו בתמונה למעלה), או להכין רק את השכבה הרוזה וליצור ממנה גלימים (כמו בתמונה למטה).

הכמויות מתאימות לתבנית מרובעת או 20-10 גלימים (בהתאם לעובי ולאורך שתיצרו)

## שכבה לבנה

- 140 גרם (2 כוסות) פתיתי קוקוס אורגני של ג'מוקה
- 120 גרם (1/2 כוס) חמאת קוקוס אורגנית של ג'מוקה
- 55 גרם (1/4 כוס) קרם קוקוס אורגני של ג'מוקה
- 50 גרם (2 כפות) סירופ מייפל טהור
- 8 גרם (2 כפיות) תמצית וניל טהורה

## שכבה רוזה

- 140 גרם (2 כוסות) פתיתי קוקוס אורגני או קמח קוקוס אורגני של ג'מוקה
- 120 גרם (1/2 כוס) חמאת (ממרח) קוקוס אורגני של ג'מוקה
- 40 גרם (3 כפות) קרם קוקוס אורגני של ג'מוקה
- 60 גרם (2.5 כפות) סירופ מייפל טהור
- 8 גרם (2 כפיות) תמצית וניל טהורה
- 10-12 גרם (1 כף) מילך סלק טרי (ראו אופן ההכנה) או מילך טבעי קנוי רימונים או חמוציות
- פתיתי קוקוס או פלייקס קוקוס של ג'מוקה לקישוט או לציפוי





# ממתק קוקוס ורוז

## אופן ההכנה

### שכבה לבנה

1. העבירו את תוכן חמאת הקוקוס לקערה ואחדו את התערובת בעזרת מטרפה או מלגז למרקס חלק (בחורף הכניסו את צנצנת חמאת הקוקוס לקערה עם מיט רותחים על מנת להמיס אותה קודם).
2. במידה ואתם משתמשים בפתיית קוקוס - טחנו את הפתיית בכלנדר חלק עד להיווצרות קמח (שימו לב כי עליכם להגיע למרקס של מעין קמח לח, אל תטחנו יותר מדי אחרת מתחילה להיווצר חמאה), העבירו את הקמח למעבד מלון. במידה ואתם משתמשים בקמח הקוקוס דאגו על שלב זה.
3. הכניסו את כל חומרי הגלם למעבד המלון וטחנו את התערובת בפולסים עד לקבלת תערובת אחידה ומרקס המלכיר מרזיפן.
4. שלחו בתבנית מרובעת והעבירו להתייבבות של כרבע שעה במקפיא.

### שכבה ורודה

1. הכינו את מיץ הסלק באחד משני האופנים הבאים: סחטו במסחטת מיצים כחצי סלק טרי אורגני למיץ (ושתו את מה שנשאר). אפשרות שנייה להכנת מיץ מהיר - קלפו סלק אורגני טרי, העבירו לכלנדר או למעבד מלון ותטחנו. העבירו למסננת צפופה, וסננו את הנוזל (יתכן ותצטרכו למעוך את הסלק בכלל על מנת להוציא את הנוזלים) ויש לכם מיץ סלק (וכמובן שתו את מה שנשאר). לחלוטין ניתן להשתמש במקום הסלק במיץ טבעי של רימונים או חמוציות.
2. טחנו את פתיית הקוקוס לקמח או השתמשו בקמח קוקוס. העבירו את כל חומרי הגלם למעבד מלון וטחנו עד לקבלת תערובת אחידה ומרקס המלכיר מרזיפן.
3. הוציאו את התבנית מהמקפיא ושלחו עליה את התערובת הורודה. החזירו למקפיא להתייבבות של כרבע שעה.
4. לחלוטין - הכינו רק את השכבה הורודה, גאלו ממנה גלילים (במידה והיא רכה מדי לעבודה העבירו את התערובת לחצי שעה למקרר להתייבבות). פזרו את פתיית הקוקוס על מגש או צלחת וצפו את הגלילים.

## אחסון

בקופסה סגורה במקרר למספר שבועות  
לאחסון ארוך ניתן לשמור במקפיא בקופסה סגורה







# כל הזדרכים להתחבר



אתר הבית



למוריה קינוחי אור - קינוחים טבעוניים ממזונות-על



[www.instagram.com/moriya\\_agmon](http://www.instagram.com/moriya_agmon)



Youtube Lemuria אור קינוחי אור



[lemuria.love@gmail.com](mailto:lemuria.love@gmail.com)



052-433-2632







שנהיה טובים לעצמנו  
ואחד לפנייה  
שפרח ונשגשג  
שנהווה השראה  
לעצמנו ולאהובינו

מאתמים לכולנו חגים שמחים  
**ושנה מופלאה**

מחשבת  
למוריה קינוחי אור

