

ע 377



5 מתכונים לאביב

חוברת מתנה

בחולבת תמצאו

1 כבדרי אנראיה

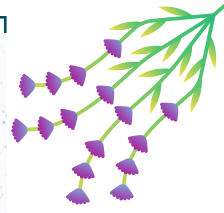
2 קרקרים מל סאב

3 פראיני שאקאלאז חמאת שקדים

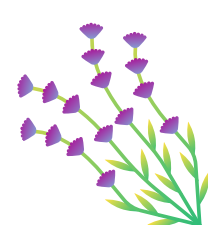
4 ממתק באאפי יואק

5 ממתק פיסאק עם הפתעה





מה הם הינתי אור



מן היצואה << פרווה

כל חומרי האסם הם מן היצואה באבז. בעיקר פירות
אמצים. בקינחיים אלא איננו משתמשים בשום חומר
אסם מן החי.

קני מקינחיות צמנים אלאסן

כל היקנחיים שלנו אינם מכילים קינחיות סויה לקמחי
צמנים בהם צורה ואופן. היקנחיים שלנו מכילים קמחי
אמצים והם טעמי אלאסן.

קני משנים מצרכים

היקנחיים שלנו מכילים משנים בעלי ערך איכות
מצנתי מבוהים ביותר. בעיקר שמן קוקוס לא
מצרכ. אורמני לא וממתיק קאזא אורמני לא. איננו
משתמשים בשמני ירקות אחרים מצרכים.
מעבדים ומחולצים.

קני מסוכרים מעבדים

היקנחיים שלנו מכילים ממתקים טבעיים ואורמנים
באבז.
איננו משתמשים בסוכר לבן או סוכר קנים משום סוג.
הממתקים שלנו מיעים מעצי מייפלי. תמר וקוקוס
מקבטאס היאבה.

איכות אחיוניות חומרי האסם

היקנחיים אינם אפויים למחרים על ערכם היצרתי
מסעם העשיר.
אנו מקפידים לעבד עם חומרי אסם הקלבים ככל הניתן
לצורתם המקורית ונמנה שפחות מעבדים.
איננו משתמשים בחומרים שמרים ומייצבים.
איננו עבדים עם תפליים.

כדורי אנרגיה

הם מתוקים ובעלי חמיצות עדינה, מכינים אותם בז'יק צ'ק, הם מספקים כמות גדולה של אנרגיה והרגשת שובע מהירה. כדאי להקפיד על פירות מיובשים טבעיים, תלחו אותם לפי הבעה ה"דהוי" (אק הטבעי) שלהם וחסכו מעצמכם את כל הרעלים הפרחוניים



חומרי גלם

ל- 20-15 כדורי אנרגיה

- 40 גרם פתיתי קוקוס או פלייקס קוקוס אורגני של ג'מקה
- 60 גרם תותי עץ לבנים מיובשים טבעיים
- 30 גרם שושום מלא אורגני
- 60 גרם אגוז מיובש טבעי/אורגני
- 30 גרם משע מיובש טבעי/אורגני
- 60 גרם מנז מיובש טבעי/אורגני
- קורט מלח הימלאיה
- 30 גרם מייפל טהור אורגני

לציפוי: שושום מלא

אופן הכנה

- 1 טחנו במעבד מזון את פתיתי הקוקוס, המאלברים, השושום המלא והמלח עד לקבלת מרקם של קמח גס.
- 2 הוסיפו את האגוז, המשע, המנז והמייפל והמשיכו לטחון עד שהתערובת מתאחדת ומעט דביקה.
- 3 גאלו לכדורים בהתאם לגודל הרצוי.
- 4 העבירו את הכדורים לקערה עם שושום מלא ונערו את הקערה עד שהכדורים מצופים לחלוטין.
- 5 העבירו בכלי אטום למקרר. נשאר היטב שבועות רבות

חזש!! קורס יסודות קינוחי האור בדיג'יטל < לפרטים לחצו כאן



קרקרים מפלי סוף

מושלמים לפסח! הם ללא גלוטן, עם אגוזים, צרעים, גרעינים, מלא חלבון וטעמי אוממי נהדרים. אם אין לכם כלוראה, ספירולינה או אשוגנדה, אפשר לוותר עליהן והקרקרים עדיין יהיו נפלאים

חומרי גלם

- 3 כפות צרעי פשתן לרוק או חום
- 2 כפות צרעי צ'יה לבנה או שחורה
- 1 כוס שקדים טבעיים שלמים
- 2 כפות קמח כוסמת ירוקה
- 2 כפות שומשום מלא
- 2 כפות שומשום לבן
- 1 כף שומשום שחור
- 1/2 כוס גרעיני חמנייה
- 1/4 כוס צרעי פשתן שלמים
- 1/4 כוס גרעיני דלעת

- 2 כפיות אבקת כלוראה (אופציונאלי)
- 2 כפיות אבקת אשוגנדה (אופציונאלי)
- 1 כף צרעי כוסברה
- 1/2 כפית אבקת שום
- 1/2 כפית אבקת בל
- 1/2 כפית ראס-אל-חנות או כל תערובת אחרת שאוהבים
- 1 כפית מלח ים אטלנטי דק

- 1/2 כוס מים
- 1 כף רוטב סויה תמרי ללא גלוטן (או רוטב סויה רגיל)
- 1 כף מייפל טהור
- 4 כפות טחינה מלאה אורגנית



אופן הכנה

- 1 במטחנת תבלינים טחנו יחד 2 כפות צרעי פשתן, 2 כפות צרעי צ'יה, 1 כף צרעי כוסברה. במעבד מפן טחנו את השקדים השלמים.
- 2 העבירו את השקדים והצרעים הטחונים לקערה גדולה. הוסיפו צרעי פשתן שלמים, גרעיני חמנייה, גרעיני דלעת, קמח כוסמת, שומשום לבן, חום ושחור, אבקת, תבלינים ומלח וערבבו היטב.
- 3 בקערה נפרדת ערבבו מים, רוטב סויה, מייפל וטחינה. הוסיפו את התערובת הרטובה אל התערובת היבשה וערבבו היטב. כסו את הקערה במגבת והניחו בצד לחצו שעה עד שעה.
- 4 בשלב זה התערובת אמורה להיות גמישה וקלה לרידוד. הניחו חצי מהתערובת על גבי נייר אפייה, שלחו אותה קלות עם הידיים. כסו אותה בנייר אפייה נוסף ובעזרת מערוך רדדו את התערובת לעובי הרצוי לכם (הקרקרים נהדרים גם כשהם דקים וגם כשהם עבים).
- 5 הסירו את נייר האפייה העליון והעבירו את העיסה המשוטחת לתבנית אפייה. באותו אופן רדדו את החצי הנוסף.
- 6 בעזרת סכין גדולה סמנו ריבועים. הניחו את הסכין בעדינות ולחצו מטה, אל תחטכו בתנועות משיכה, העיסה תיקרע.
- 7 הכניסו את הקרקרים לתנור שחומם מראש ל-170 מעלות ל-20 דקות, או עד שהם יבשים ושחומים קלות, לאחר שהתקררו העבירו את הקרקרים לקופסה אטומה.

חזש!! קורס יסודות קינוחי האור בדיגיטל < אפרטים לחצו כאן



פראיני שוקולד חמאת אלף



חמתי אלף

10-20 שוקולדים (בהתאם לגודל השקעים)

לשוקולד:

200 גרם חמאת קקאו אורגני נא קלונה

80 גרם אבקת קקאו אורגני חי

70 גרם סוכר קוקוס

לחילוי:

120 גרם חמאת לוז בכבישה קרה

(איכותית - מיליה אזוי לוז בלבד)

30 גרם אבקת סוכר קוקוס

אופן הכנה

1 טחנו את סוכר הקוקוס לאבקה במטחנת תבלינים או בבלנדר.

2 בקערה ערבבו את חמאת הלוז ואבקת סוכר הקוקוס עד להטמעה מלאה של הסוכר בחמאה.

3 הכינו את השוקולד. החיסו את חמאת הקקאו בבאן-מארי. הוסיפו את אבקת הקקאו ואבקת סוכר הקוקוס וטרפו היטב במטרפה עד שהשוקולד מתחיל להסתיק מעט.

4 מוצו בעדינות את השוקולד בעצרת כפית לתוך כוסיות נייר. 1-2 כפיות של שוקולד לכל שקע, בהתאם לגודל השקע. יש למלא כחצי מהגובה הרצוי. זכרו לשמור שוקולד לחילוי הסופי. העבירו את השוקולד להתייבבות כ-15 דקות במקרר.

5 לאחר שהשוקולד התייבב הוציאו את התבניות מהמקרר והניחו בעדינות כפית לחילוי במרכז כל שקע. נסו להימנע מלהגיש עם החילוי עד לדפנות. מוצו את יתרת השוקולד מעל לחילוי 2-3 כפיות לכל שקע. והעבירו להתייבבות במקפיא או במקרר.

אחסון: בקופסה אטומה. נשמר במקרר מספר שבועות או במקפיא מספר חודשים.

חזע!! קורס יסודות קינוחי האור בדיגיטל < לפרטים לחצו כאן



ממתק באופי ירק

הוא ממש מלכיר באופי קוקוס, בגרסה משודגרת עם כמות עלוה של חלבון ואנרגיה. צבעו ירוק עץ, בשל תוספת הספירולינה, אלה מוספת בחלבון מלא, שומנים, פחמימות וטמינים ומינרלים. איכות האלה היו מאוד משמעותי וכדי לוודא את האיכות המטבית גם של מוצרי הקוקוס, השתמשו בלו של ג'מוקה

חומרי גלם

לכאונטי:

- 1 כוס קרם קוקוס של ג'מוקה
- 4 כפות מייפל טהור
- 1 כף שמן קוקוס מומס של ג'מוקה
- 1/4 כפית תמצית וניל טהורה
- 2 כוסות פתיתי קוקוס של ג'מוקה
- 4 כפות קמח קוקוס של ג'מוקה
- 1/4 כפית אבקת ספירולינה של ג'מוקה

לציפוי השוקולד:

- 1/2 כוס שמן קוקוס מומס של ג'מוקה
- 3/4 כוס אבקת קקאו נא
- 1/4 כוס מייפל טהור בלמפרטורת החדר



אופן הכנה

- העבירו למקרר ללילה את פחית קרם הקוקוס.
- למחרת פתחו את הפחית ובעזרת כף הוציאו רק את החלק המוצק והעבירו לקערה. הוסיפו שמן קוקוס מומס, מייפל, תמצית וניל וספירולינה. טרפו היטב את כל החומרים במטרפה עד של הספירולינה נטמעת היטב בתערובת. הוסיפו פתיתי קוקוס וקמח קוקוס ואחדו היטב את המסה בעזרת מרית.
- הכניסו את הקערה למקרר כחצי שעה עד שעה להתייבבות. גאלו לגלילים או כדורים והניחו אותם על גבי נייר אפייה.
- במידה ורוצים לצפות בפתיתי קוקוס: שפכו פתיתי קוקוס לקערה קטנה, העבירו כל המתק בנפרד לקערת הקוקוס ונערו את הקערה עד לכיסוי מלא של הגליל. ניתן לערבב את פתיתי הקוקוס של הציפוי עם מעט ספירולינה כדי שהציפוי יהיה ירוק. העבירו לקופסה סגורה ואחסנו במקרר או במקפיא למחן ארוך.
- לציפוי בשוקולד: המיסו בקערה שמן קוקוס, הוסיפו אבקת קקאו וערכבו היטב עד שהתערובת חלקה, הוסיפו מייפל בלמפרטורת החדר וערכבו היטב. הניחו את הגליל בקערת השוקולד ובעזרת מלגז כסו אותו היטב. לאחר שהוא כוסה מכל צדדיו היעצרו במלגז על מנת להוציא אותו מהשוקולד והניחו אותו על גבי נייר אפייה. העבירו אותם למקרר להתייבבות השוקולד. אחסנו בקופסה סגורה במקרר או במקפיא.

חזש!! קורס יסודות קינוחי האור בדיגיטל < לפרטים לחצו כאן



מתקני פיסטוק עם הפיתה

הוא נראה פשוט מבחול ואת אין כוח להתפעל עם כל העניין, אפשר לומר על המרכיב, ולעשות אותו כעוד מתכון חמוד לכדורי אנרגיה. אבל כל הקטע שלו זו ההפתעה בפנים. ואז אנתנו מקבלים שני מרקמים שני מרקמים וביים מפתיע עם טוויסט שהופך את כל החוויה להרבה יותר טעימה ומעניינת. הכי טעים זה להוציא אותם מהמקפיא לפני דקות ואז לאכול אותם, כשהם עדיין חצי קפואים. הוא קרנצי מבחול והבפנים שלו מעין טופי רך. הוא מתוק כמו שממתק צריך להיות ויחד עם זאת מאוץ עם החמצלות של הליים והפיטאה.



חומרי גלם

כ-20 יחידות כדורים בקוטר של כ-3 ס"מ

לטופי:

12 גרם (2 כפות) אבקת בריץ (אני השתמשתי בפיטאה). אפשר גם אסאי, גולי ברי, אלדבררי, אוכמניות, רימונים ועוד
20 גרם (1 כף + 1/2 כפית) חמאת שקדים בכבישה קרה
15 גרם (1 כף) מייפל טהור אורגני
1/2 כפית תמצית וניל טהורה

לכדור הפיסטוק:

100 גרם (3/4 כוס) פיסטוק טבעי
100 גרם (1 כוס) קמח שקדים (עדיף אורגני)
20 גרם (1/2 כוס) קוקוס פלייקס או פתיתי קוקוס (עדיף אורגני של ג'מקה)
1/4 כפית מלח ים אטלנטי
60 גרם (1/4 כוס) מייפל טהור אורגני
20 גרם (1 כף + 1/2 כפית) חמאת שקדים בכבישה קרה
1/2 כפית תמצית וניל טהורה
גרידה מחצי ליים או לימון
1 כפית מיץ ליים או לימון סחוט טרי



אופן הכנה

1 ראשית הכינו את הטופי בריץ. בקערה קטנה ערבבו בעזרת מרית את חמאת השקדים יחד עם אבקת הבריץ, עד של האבקה נלמעת ונמסה בחמאה.

2 הוסיפו את המייפל והוניל וערבבו היטב, עד שהתערובת נעשית סמיכה מאוד. אתם אמורים לקבל מרקם מאוד צמיגי שניתן לעבד בידיים.

3 גאלו כדורונים קטנים בגודל של 1 עד 1.5 ס"מ. הניחו אותם על גבי נייר אפייה והעבירו למקפיא.

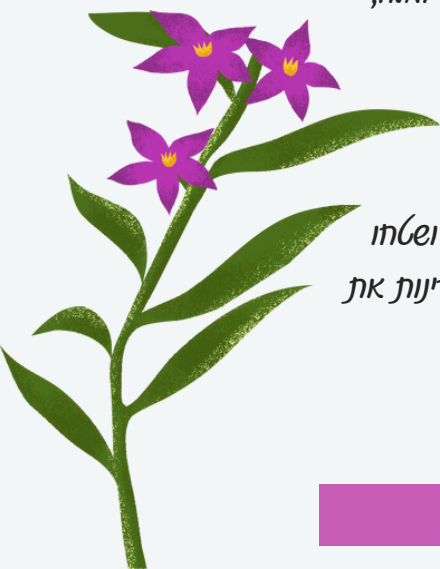
4 בינתיים הכינו את כדורי הפיסטוק. במעבד מפון טחנו פיסטוקים, קמח שקדים, קוקוס פלייקס ומלח, עד לתערובת פירורית אחידה.

5 הוסיפו את המייפל, חמאת השקדים, תמצית הוניל, מיץ וגרידת ליים/לימון וטחנו עד לקבלת תערובת אחידה. העבירו את התערובת לקערה.

6 הוציאו את כדורוני הטופי בריץ מהמקפיא. גאלו כדור של כ-10-15 גרם ותערובת הפיסטוק ושלחו אותו בכלי ידכם. הניחו במרכזו כדורון טופי, סיגרו מסביבו את תערובת הפיסטוק וגאלו בעדינות את כל הכדור. וזהו! המתקנים מוכנים.

אחסון: בקופסה אטומה. נשמר במקרר מספר שבועות או במקפיא מספר חודשים.

חזה!! קורס יסודות קינוחי האור בדיגיטל < לפרטים לחצו כאן



חזש!! קורס דיגיטלי יסודות קינוחי האור

יסודות קינוחי האור הוא הקורס הראשון שפיתחנו
מה קורס הדגל שלנו
ולמדו אותו כבר מעל 1,000 איש
עכשיו אפשר ללמוד אותו דיגיטלית
ובמחיר סופר משתלם

הוא כולל את שלושת היסודות החשובים ביותר בעולם קינוחי הרופוד:
עוגות, שוקולדים וחלבי אזויים
12 מתכונים עיקריים + 10 מתכוני בונוס

הקורס הוקלט במיוחד,
קומפרס ולוכך
כדי להכיל את כל הידע
שעז היום הועבר ה-5
שעות של סדנה פרטית

פלוס החון מידע מעשיר
כל הטכניקות הדיוקים, חומרי הגלם והמכשירים
המומלצים וכמובן את כל הסודות שעז היום
חשפתי רק במפגשים הפיזיים



לחצו כאן לכל הפרטים

כל הצרכים אהבתם

אתר הבית



למוריה קינוחי אור - קינוחים
טבעוניים ומזונות-על



moriya_agmon



למוריה קינוחי אור Lemuria



lemuria.love@gmail.com



052-433-2632

