

קינוחי קיץ מרעננים לכל המשפחה

חוברת מתכונים

בריאים, מלאי אנרגיה, קלים להכנה

וטעימים במיוחד!



מבית "למוריה קינוחי אור"


Lemuria
למוריה קינוחי אור Raw Vegan Desserts



אז מי אנחנו

מוריה אגמון ומעוז יוחנן - נעים להכיר:
אנחנו הבעלים והמייסדים של "למוריה קינוחי אור".

מהראשונים שהביאו לארץ את בשורת קינוחי ה-RAW-FOOD, מתמחים בתחום מעל ל-10 שנים, וכיום מקיימים סדנאות בתחום, מעניקים יעוץ קולינארי למסעדות, וממשיכים לייצר מרקמים וטעמים מפתיעים בעולם הקינוחים החדש.

זוהי ההזמנה שלנו אליכם להיעזר בחוברת המתכונים שלפניכם כהשראה ולגלות את היופי, הבריאות והקלות של העולם הקסום של קינוחי האור.

למוריה קינוחי אור

למוריה קינוחי אור הנה קונדיטוריה המייצרת ומלמדת את אומנות קינוחי האור ובוראת עולם חדש של קולינריה גבוהה ומודעות תזונתית.

אנו מחברים את חומרי הגלם האיכותיים והבריאים ביותר לכדי יצירת שפה חדשה של קינוחים מרגשים.

עם ידע רב ומקיף וניסיון עשיר כל היצירות תחת ידינו מוקפדות ומכוונות לאיכות הגבוהה ביותר. תשומת לב לפרטים הכי קטנים המתבטאת ביצירות ובמתכונים מפורטים, סופר-איכותיים וקלים ליישום.

את כל המידע לגבי הסדנאות הנוספות שלנו, בפיזי ובדיגיטל תמצאו באתר שלנו.

הצטרפו לרשימת התפוצה שלנו וכנסו לעולם קסום של תזונה מופלאה, בריאה ומודעת.

היכנסו לקישור לכל הפרטים: www.lemuria-vegan.com



מה הם קינוחי אור

קינוח אור הוא קינוח מעולמות ה-Rawfood כלומר: מזון צמחי חי, גולמי, לא מעובד, שלא עבר בישול או חימום מכל סוג שהוא (חימום מתחת ל-42 או 48 מעלות ובהעדפה לעיבוד מינימלי).

הקינוחים בעולם הרופוד הם טבעוניים, אינם מכילים סוכרים מעובדים וגלוטן, עשויים ממזונות-על איכותיים: פירות, אגוזים ושקדים, גרעינים וזרעים, פולי קקאו נאים-חיים, שמן קוקוס נא-מלא וממתיקים בריאים וטבעיים.

אופן הכנתם מתבסס על עיבוד מינימלי של חומרי הגלם ואינו מערב אפייה או תהליכי חימום, על מנת לשמור על הערכים התזונתיים הגבוהים שלהם ועל טעמים הטבעי העשיר. ובנוסף, מאפשר לכל אבני הבנייה התזונתיים להצליח לחדור את דפנות התא ולשחרר מתוכו מרכיבי תזונה באופן שמגביר את זמינותם לגוף.

שחרור מרכיבי התזונה מתוך התאים מביא לטעמים חדשים ומגבירים ומוליך תדר גבוה לגוף של מזונות-על-Plant-Based, בריאים, מלאי אנרגיה, ידידותיים לסביבה, לבעלי-החיים ולבני האדם.

תזונה מאוזנת ממרכיבי מזון מלא ומזון-על מאפשרת לגוף להגיע לתחושת שובע מהירה יותר כאשר הוא מקבל את המרכיבים הנכונים הדרושים לו, המצויים בשפע במזון מלא.

למי קינוחי האור מתאימים?

לכל מי שמבקש לשמור על תזונה איכותית, המספקת את מירב האנרגיה ע"י שימור של כל ערכיה התזונתיים.

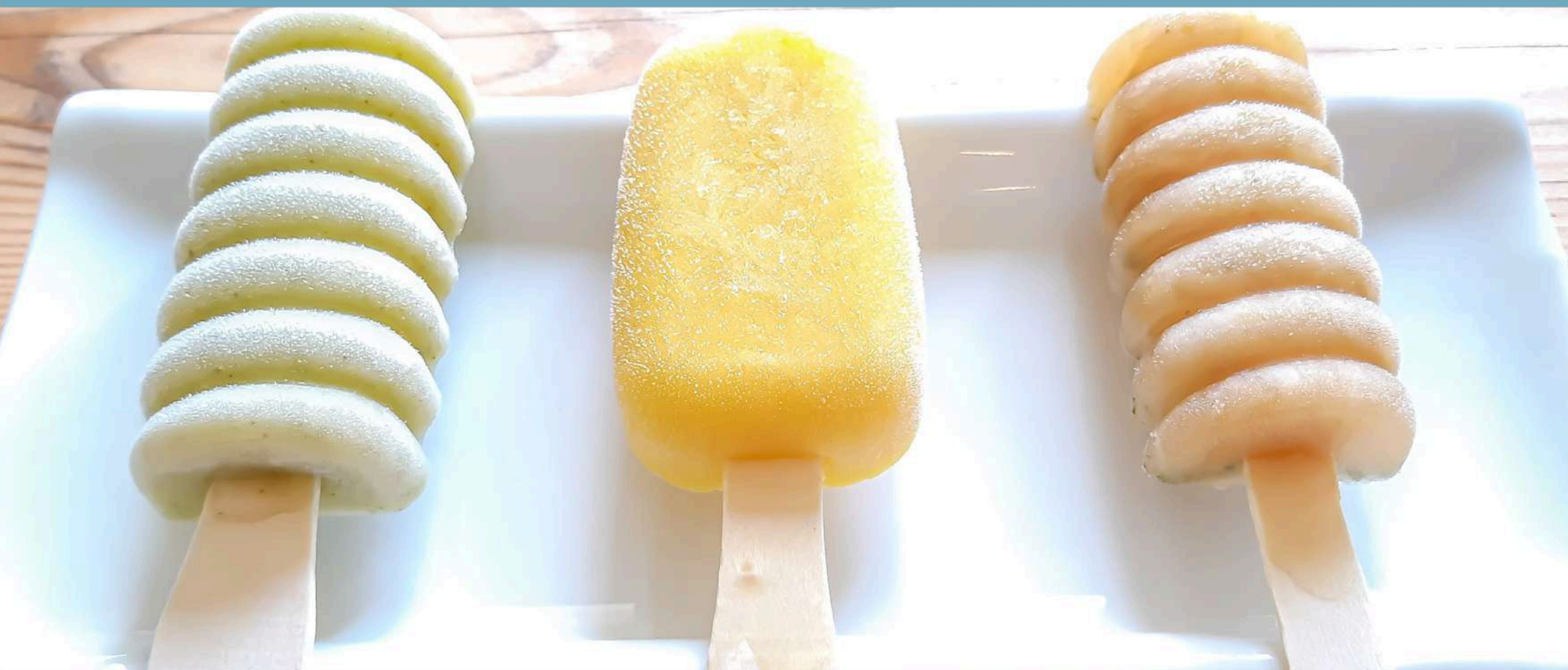
לשוחרי הבריאות והתזונה הטבעית המחפשים את האפשרות הבריאה יותר, הטובה יותר, המהנה יותר.

למחפשים קינוחי פרווה גורמה, סופר-איכותיים, ללא "תחליפים".

לרגישים ולנמנעים מלקטוז, לרגישים ולנמנעים מגלוטן, לנמנעים מסוכרים מעובדים בעלי מדד גליקמי גבוה.

לאנשים הבוחרים בטבעונות.

לאנשים המבקשים לחולל קסם בחייהם, לעשות שינוי ולבחור מחדש, ברכישת הידע וקבלת כלים כיצד להכין עבור עצמם ובני ביתם.



בחוברת תמצאו...

מתכונים להכנת קינוחי קיץ מרעננים, טבעיים ובריאים, קלים להכנה, מהירים, מספקים ומענגים.

ממש כיף כשיש אותם בבית באופן קבוע.

הם ממלאים באופן מושלם את הצורך במשהו מתוק, קל וצונן, בריא ומשביע.

אבני היסוד של המתכונים בחוברת זו מתבססים על: המתכונים מפורטים בהמשך...)

קרטיבים טבעיים

המבוססים על פירות ומיצי פירות, עשבי תיבול ותבלינים ותוספת המתקה טבעית.

אנו מעדיפים **פירות אורגנים** שכוח החיים וחומרי ההזנה שלהם עצומים, ונקיים מחומרי הדברה.

לארטיקים טבעיים אנו מוסיפים **חלבים צמחיים, חמאות אגוזים ושמנים בריאים**, כמו חלב קוקוס, חמאות אגוזים ושמן קוקוס.

בקינוחים שלנו אנו משתמשים **בממתיקים טבעיים** שהם הרבה יותר בריאים, כמו מייפל טהור, סוכר קוקוס, סירופ אגבה אורגנית ותמרים. בהקפאה המתיקות מתעמעמת, אז כדאי שהמתיקות לפני שאתם מעבירים להקפאה תהיה יחסית גבוהה.

מצפים בשוקולד

בקינוחי רופוד אנו משתמשים בקקאו נא אורגני לא מחומם, שהערך התזונתי שלו אדיר, ומכינים אותו לבד מאבקת קקאו, שמן קוקוס, חמאת קקאו וממתיק טבעי.

תבניות היום בכל חנות כלי בית יש מבחר מהמם של תבניות ארטיקים, מפלסטיק או סיליקון.

תכינו יחד עם הילדים אחד הדברים הכי כייפים זה שהילדים מכינים לעצמם, מבינים בתהליך מה יש בזה, חווים את ההתלהבות של להכין לעצמם משהו טעים ובריא. כדאי לתכנן יחד איתם את הארטיק או הקרטיב, להסביר להם מאיזה חומרי גלם אפשר לבחור, לחשוב איתם יחד על שילוב טעמים שהם אוהבים, לשתף אותם בתהליך, לעודד אותם להיות יצירתיים ולעוף איתם על הטעמים האישיים שלהם והאהובים עליהם. כדאי אפילו לכתוב איתם את המתכון, שיישאר להם קבוע ואפילו לקרוא לארטיק או לקרטיב בשם שלהם.

ג'מוקה ולמוריה קינוחי אור זה סיפור אהבה. אנחנו מאוד אוהבים אותם ואת כל המוצרים שלהם. רמת האיכות וההקפדה שלהם היא ממש כמו שלנו (וזה די נדיר מבחינתנו). אורגני, טרי, סחר הוגן, ללא שום חומר משמר ועוד. במתכוני החוברת תמצאו הרבה חומרי גלם שלהם, כמו כל מוצרי הקוקוס, שאם לא ניסיתם עדיין, תהיו בשוק מההבדל מול מה שהכרתם עד כה. מזון-על אולטימטיבי מומלץ במיוחד מכב בקרטיב הירוק - הספירולינה, וזו של ג'מוקה היא הטובה ביותר! ממש כדאי לכם להכין את הקרטיב הזה, גן עדן קטן של בריאות וטעם.

המתכונים שכאן הם פשוטים וקלים להכנה

הנה כמה שילובים מוצלחים מאוד, שאנחנו אוהבים במיוחד.





המתכונים



קרטיב לימונענע

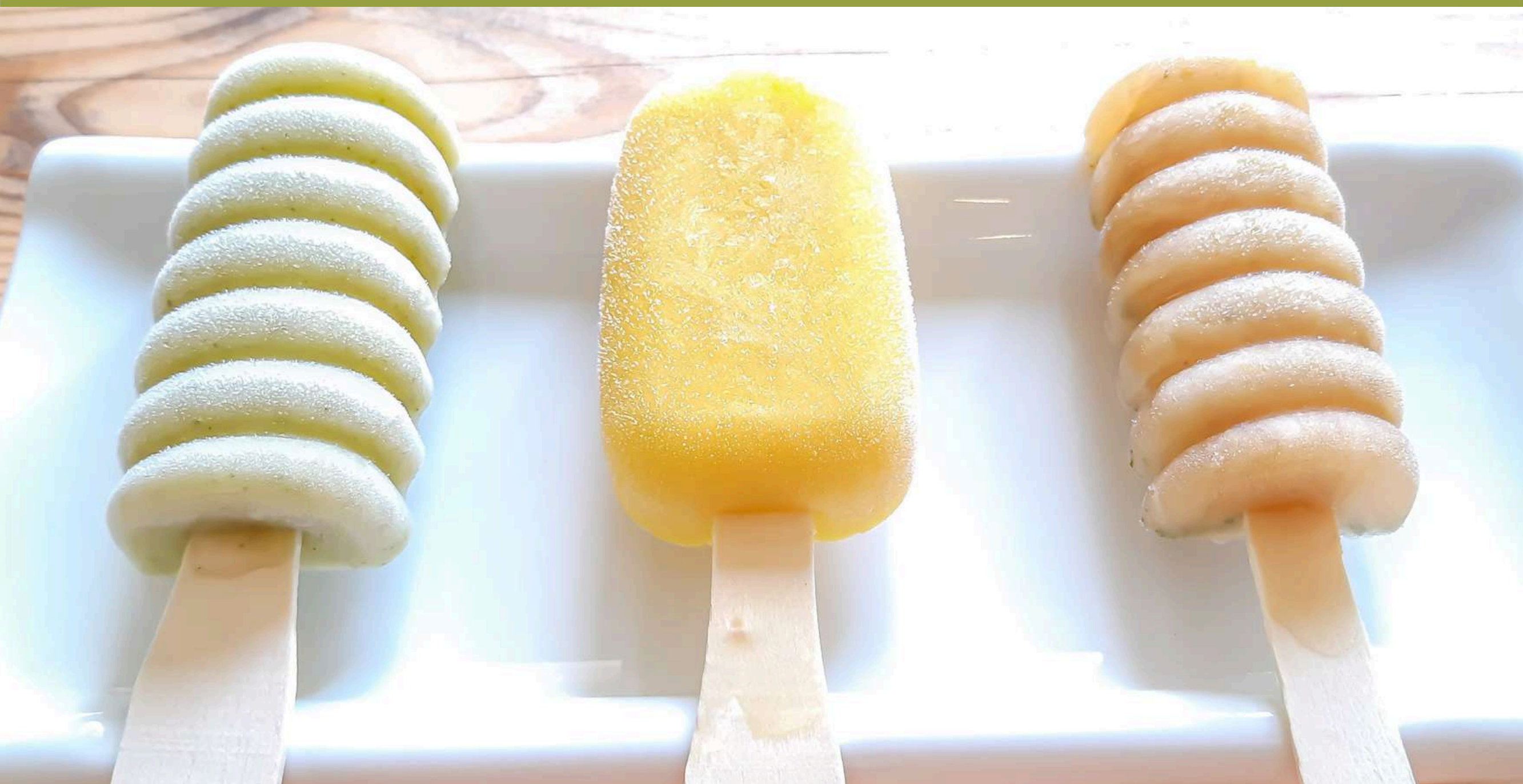
שילוב טעמים קלאסי שעובד תמיד הכי טוב ואהוב על כולם!
פשוט מכינים מיץ לימונענע טעים ומתוק מאוד ומכינים ממנו קרטיב לימונענע סופר מרענן ומצנן.

מה עושים:

1. סחטו את הלימונים למיץ וסננו
2. העבירו את המיץ הסחוט לבלנדר
3. הוסיפו ממתיק טבעי, מים ונענע.
4. טחנו היטב עד שהמיץ חלק והנענע טחונה לגמרי!
5. תטעמו ותתקנו טעמים – אם חמוץ מדי הוסיפו מים, אם לא מרגישים מספיק את הנענע, הוסיפו עוד כמה עלים, וזכרו כי המתיקות צריכה להיות חזקה.
6. מזגו מהבלנדר לקנקן קטן, ומהקנקן יהיה לכם קל הרבה יותר למזוג לתבניות.
7. העבירו למקפיא עד לקפיאה מלאה.
8. לאחר שקפא, חלצו מהתבנית והתענגו.

מה צריך:

- ♥ 2-3 ליימים או לימונים
- ♥ 1/4-1/3 כוס ממתיק טבעי – סירופ אגבה עובד כאן הכי טוב!
- ♥ 5-10 עלי נענע טריים שטופים
- ♥ כ-1-2 כוסות מים מסוננים או מינרלים



קרטיב פטל-ליים-נענע

אצלנו בבית יש ויכוח קבוע ומתמשך על מידת האהבה לחמוץ. מעוז בצד של הפחות, ללי ואני בצד של היותר. הקרטיב הזה הוא לחלוטין בצד של היותר. הוא נעשה עבור ובהשראת ללי, שמשוגעת על פטל ועל האקסטרים של החמוץ! הוא יפה לאין שיעור ושילוב הטעמים כאן הוא עז ביותר. את הפטל אפשר להחליף באוכמניות כחולות טריות או קפואות, וזה גם יפתור את אי-הסבילות לחמוץ.

מה צריך:

♥ כ-2/3 (200 גרם) חבילת פטל קפוא מופשר

או חבילה אחת של פטל אדום טרי

♥ סקוויז של ליים (אופציונלי, לאוהבי החמוץ)

♥ 1/2 כוס סירופ מייפל או אגבה אורגנים

♥ 5-6 עלי נענע טריים שטופים

♥ 1/2 כוס מים מינרלים או מסוננים

מה עושים:

1. העבירו את כל החומרים לבלנדר

2. טחנו היטב

3. תקנו מרקם - אם עדיין גרגרי מדי הוסיפו עוד קצת מים וטחנו שוב עד שתגיעו למרקם כמה שיותר חלק. למי שקשה לו עם הגרגרים הקטנים של הפטל, אפשר לסנן ואז למזוג לתבניות.

4. תקנו מתיקות - תטעמו ותזכרו שרמת המתיקות צריכה להיות גבוהה.

5. מזגו לתבניות והעבירו למקפיא עד לקפיאה מלאה





קרטיב אבטיח מפתיע

מה יותר טעים מלאכול אבטיח? לשתות אותו! במיוחד קפוא. אין לתאר כמה הקרטיב הזה מרענן. עצה שלנו, אם האבטיח שוכב כבר כמה ימים במקרר ולא נראה שמתכוונים לאכול אותו, הפכו אותו לקרטיב! פשוט-פשוט ושווה ביותר!

מה עושים:

1. טחנו את כל חומרי הגלם בבלנדר למרקם אחיד
2. מזגו לתבניות קרטיבים והעבירו למקפיא עד לקפיאה מלאה

מה צריך:

- ♥ 3 כוסות (250 גרם) כרבע אבטיח קטן/בינוני
- חתיך ומנוקה מגרעינים
- ♥ 1 כפית מיץ לימון/ליים סחוט טרי
- ♥ 1 כף (20 גרם) סירופ אגבה אורגני



קרטיב מלון-קינמון

שילוב לא כזה מוכר, אבל מייצר פיצוץ של טעמים.
אם אתם אוהבים קינמון ויש לכם הזדמנות לנסות את המתכון -
לכו על זה ולא תצטערו!

מה צריך:

- 3-4 כוסות (300 גרם) מלון חתוך לקוביות ♥
- 1/2 כפית תמצית וניל טהורה ♥
- 1 כפית (5 גרם) סירופ אגבה או מייפל אורגני ♥
- 2 (40 גרם) תמרים מגולענים (כדאי מג'הול, הם הכי מתוקים) ♥
- 2 כפיות (10 גרם) מיץ לימון/ליים סחוט טרי ♥
- 1/8-1/4 כפית קינמון טחון ♥

מה עושים:

1. טחנו את כל חומרי הגלם בבלנדר עד למרקם חלק
2. מזגו לתבניות והעבירו למקפיא עד לקפיאה מלאה

קרטיב ירוק על-חלל

ספירולינה היא המזון הכי איכותי ומרוכז שיש בטבע, כפית אחת מכילה את כמות הוויטמינים והמינרלים שיש ב-10 קילו של ירקות ופירות!!! היא בעצם "מזון מלא" שמכיל את כל מה שהגוף צריך. היא מכילה כמויות אדירות של חלבון מלא איכותי. מחזקת, מגינה ומנקה את הגוף. מבחינתי אין דבר יותר משכנע מזה כדי להכין את הקרטיב-על הזה. מכינים אותו במכונת מיץ, מערבבים פנימה את הספירולינה ומקפיאים. כל המרכיבים שלו יוצרים חגיגה ירוקה של בריאות וטעם משגעים.

מה צריך:

3 תפוחי עץ ירוקים או אדומים ♥

6 מלפפונים ♥

1/2 ליים או לימון ♥

3-4 ס"מ שורש ג'ינג'ר ♥

חופן עלי נענע ♥

חופן עלי בזיליקום ♥

1-2 כפיות אבקת ספירולינה של ג'מוקה ♥

1/3-1/4 כוס סירופ מייפל טהור או סילאן אורגני ללא סוכר (בהתאם למתיקות הרצויה ומתיקות התפוחים)

מה עושים:

1. הכינו את המיץ במסחטת מיץ.

2. סננו אותו: הניחו מסננת בעל רשת צפופה על גבי קערה עמוקה, מזגו דרכה את המיץ כדי לסנן את הקצף ולהפוך אותו לצלול עוד יותר.

3. הוסיפו את הספירולינה והמיפל או הסילאן וערבבו היטב עד להמסה מלאה של החומרים.

4. מזגו לתבנית קרטיבים והעבירו למקפיא.

5. תנו לזה מספיק זמן לקפוא, לקרטיבים לוקח לפחות יום.

6. חלצו והתענגו על קרטיב בריא וטעים בטירוף

7. שמרו במקפיא בכלי אטום. נשמר מספר חודשים





ארטיק בונה וחמאת בוטנים מצופה בשוקולד נא

אוקיי! זה ארטיק שוס לגמרי!

ממש מזכיר את הארטיק בונה-שוקולד של האייטיז, אומנם לא תקבלו את הצבע הצהוב שלו (צבעי מאכל מלאכותיים מחוץ לתחום מבחינתנו), אבל את הטעם בהחלט. פלוס בונס שווה במיוחד – חומרי גלם טריים ואיכותיים, שחוץ מטעם אלוהי מספקים גם מלא אנרגיה וערך תזונתי! אנחנו הוספנו לו טוויסט של בוטנים – חמאת בוטנים בארטיק ושברי בוטנים בציפוי. אפשר גם בלי והוא עדיין יהיה נהדר

מה עושים:

1. טחנו את כל חומרי הגלם בבלנדר עד למרקם חלק
2. מזגו לתבניות והעבירו למקפיא עד לקפיאה מלאה
3. לאחר שהארטיקים קפאו לחלוטין חלצו אותם מהתבנית וסדרות על גבי תבנית או מגש מכוסה בנייר אפייה למניעת הידבקות.
4. המיסו את שמן הקוקוס וחמאת הקקאו בקערה המונחת מעל סיר עם מים רותחים (אמבט אדים/באן מארי). במידה ובחרתם להשתמש בשמן קוקוס בלבד דלגו על שלב זה.
5. הוסיפו את אבקת הקקאו וערבבו היטב עד שכל האבקה נמסה
6. הוסיפו את המיפל ותמצית הווניל וערבבו היטב.
7. העבירו את רוטב השוקולד לקנקן עמוק או כוס גבוהה.
8. סדרו את שברי הבוטנים על צלחת שטוחה.
9. טבלו את הארטיק ברוטב השוקולד ומייד העבירו לצלחת לציפוי הארטיק בשברי הבוטנים מכל צדדיו, והניחו אותו חזרה על גבי נייר האפייה.
10. הארטיקים מוכנים לאכילה או לאחסון במקפיא בקופסה אטומה היטב.
11. נשמרים היטב במקפיא מספר שבועות.

לארטיק:

- ♥ 2 בננות (240 גרם) בשלות
- ♥ 1/2 כוס (100 גרם) חלב/קרם קוקוס של ג'מוקה
- ♥ 2 כפות (20 גרם) שמן קוקוס אורגני בכבישה קרה של ג'מוקה
- ♥ 1/3 כוס (70 גרם) מיפל טהור אורגני
- ♥ 2 כפות (40 גרם) חמאת בוטנים
- ♥ 1/2 כפית תמצית וניל טהורה

לציפוי:

- ♥ 1/3 כוס (50 גרם) חמאת קקאו נא קצוצה - או- 50 גרם שמן קוקוס אורגני בכבישה קרה
- ♥ 1/3 כוס (50 גרם) שמן קוקוס אורגני בכבישה קרה של ג'מוקה
- ♥ 1/2 כוס + 1 כף (40 גרם) אבקת קקאו נא
- ♥ 1/3 כוס + 1 כף (90 גרם) מיפל טהור אורגני בטמפרטורת החדר
- ♥ 1 כפית תמצית וניל טהורה
- ♥ שברי בוטנים קלויים

ארטיק דאבל שוקולד סופרפוד

מה צריך האדם חוץ משוקולד?? תכלס לא הרבה. אנחנו אוהבי שוקולד רציניים. השוקולד שלנו עשוי מקקאו אמיתי, כלומר קקאו נא. קקאו נא זה קקאו שגודל והופק בשיטות מסורתיות ובסחר הוגן, לא חומם מעל הטמפרטורה ששורפת אותו (שוקולד תעשייתי) והורסת את כל האוצרות התזונתיים שבו, אלו שהופכים אותו למזון-על. הטעם שלו מיוחד ולא כל-כך מוכר, אנחנו תמיד מעדיפים אותו וממליצים עליו. ניתן למצוא אותו בכל חנויות הטבע.

לארטיק:

♥ 3/4 כוס (85 גרם) אגוזי קשיו מושרים במים רותחים

20 דקות (או במים קרים כ-8 שעות)

♥ 3/4 כוס (150 גרם) קרם קוקוס של ג'מוקה

♥ 3 כפות (30 גרם) שמן קוקוס אורגני בכבישה קרה של ג'מוקה

♥ 2 כפות (13 גרם) אבקת קקאו נא אורגנית

♥ 1/3 כוס (80 גרם) מייפל טהור אורגני

♥ כ-1/4 כוס (40 גרם) חמאת בוטנים

♥ 1 כפית תמצית וניל טהורה

לציפוי:

♥ 1/3 כוס (50 גרם) חמאת קקאו נא קצוצה -

או- 50 גרם שמן קוקוס אורגני בכבישה קרה

♥ 1/3 כוס (50 גרם) שמן קוקוס אורגני בכבישה קרה של ג'מוקה

♥ 1/2 כוס + 1 כף (40 גרם) אבקת קקאו נא

♥ 1/3 כוס + 1 כף (90 גרם) מייפל טהור אורגני

בטמפרטורת החדר

♥ 1 כפית תמצית וניל טהורה

♥ פתיתי קוקוס (עדיף של ג'מוקה)





מה עושים:

1. טחנו את כל חומרי הגלם בבלנדר עד למרקם חלק
2. מזגו לתבניות והעבירו למקפיא עד לקפיאה מלאה
3. לאחר שהארטיקים קפאו לחלוטין חלצו אותם מהתבנית וסדרו על גבי מגש מכוסה בנייר אפייה למניעת הידבקות.
4. המיסו את שמן הקוקוס וחמאת הקקאו בקערה המונחת מעל סיר עם מים רותחים (אמבט אדים/באן מארי). במידה ובחרתם להשתמש בשמן קוקוס בלבד דלגו על שלב זה.
5. הוסיפו את אבקת הקקאו וערבבו היטב עד שכל האבקה נמסה
6. הוסיפו את המייפל ותמצית הווניל וערבבו היטב.
7. העבירו את רוטב השוקולד לקנקן עמוק או כוס גבוהה.
8. סדרו את פתיתי הקוקוס על צלחת שטוחה.
9. טבלו את הארטיק ברוטב השוקולד ומייד העבירו לצלחת לציפוי הארטיק בפתיתי הקוקוס מכל צדדיו, והניחו אותו חזרה על גבי נייר האפייה
10. הארטיקים מוכנים לאכילה או לאחסון במקפיא בקופסה אטומה היטב.
11. נשמרים היטב במקפיא מספר שבועות.

סורבה קוקוס-פירות יער ב-5 דקות

הם סופר טעימים, ממש מהירי הכנה וילדים מאוד אוהבים אותם. אני הכנתי אותם עם תותי שדה, דובדבנים אדומים ודובדבנים כתומים. אבל כל פירות הקיץ ישתדכו כאן באופן מושלם - מנגו, ענבים, אפרסקים, נקטרינות, מלון, קיווי, אננס, פפאיה וכל פרי אחר שאתם אוהבים. אפשר גם לשלב פירות קפואים כמו פטל ואוכמניות כחולות.

מה צריך:

- ♥ 400 מ"ל (1 פחית או קרטון) קרם קוקוס של ג'מוקה
- ♥ 60 גרם (3/4 כוס) פתיתי קוקוס של ג'מוקה
- ♥ 2-3 כפות (40-60 גרם) מייפל טהור (או בהתאם למתיקות הרצויה)
- ♥ 6 כפות (90 גרם) חמאת שקדים
- ♥ כ-1.5 כוסות (200 גרם) פירות טריים או קפואים חתוכים לקוביות קטנות

מה עושים:

1. ערבבו עם מטרפה בקערה את קרם הקוקוס, פתיתי הקוקוס, חמאת השקדים והמייפל.
 2. הוסיפו את הפירות החתוכים.
 3. העבירו את התערובת לתבנית קרטיב, או בעזרת כף שפכו את התערובת לתבנית שקעים סיליקון.
 4. העבירו להתייבבות במקפיא - בין שעה לשעתיים בהתאם לגודל השקעים.
 5. ניתן לתקוע מקלות גלידה קטנים לאחר כחצי שעה במקפיא (כשהחטיפים מספיק יציבים להחזיק את המקלות אך עדיין לא קפואים).
 6. חלצו את חטיפי הסורבה מהתבנית והגישו.
 7. הכי מומלץ לאכול כ-15-20 דקות מהרגע שהוצאתם מהמקפיא.
- אחסון: במקפיא



גלידוניות אור

כולם אוהבים גלידוניות, אושר קטן של קוביית גלידת וניל מצופה בשוקולד מתפצח. ממתק קפוא וממכר. ממש לא היינו רוצים לוותר על העונג הקטן הזה ולמנוע זאת מעצמנו ומילדינו. אז בואו והכינו יחד איתנו את הגרסה הבריאה והמזינה, טעימה שאין לתאר ונטולת רגשות אשם לחלוטין. מציעה לכם להכפיל את המתכון, ולהכין כבר כמות גדולה, אחסנו אותם במקפיא, הם יחזיקו שבועות ארוכים, ויהיו לכם זמינים כל הזמן.

לגלידוניות:

- ♥ 3/4 כוס (80 גרם) אגוזי קשיו
- ♥ 3 כפות (40 גרם) שמן קוקוס ג'מוקה
- ♥ 2 כפות (40 גרם) מייפל טהור
(או בהתאם למתיקות הרצויה)
- ♥ 1/4 כוס (50 גרם) קרם קוקוס ג'מוקה
- ♥ 1/2 כפית תמצית וניל טהורה

לציפוי שוקולד:

- ♥ 1/2 כוס (100 גרם) שמן קוקוס ג'מוקה
- ♥ 1/2 כוס (35 גרם) אבקת קקאו נא
- ♥ 1/3 כוס (90 גרם) מייפל טהור
- ♥ 1 כפית תמצית וניל טהורה
- ♥ קמצוץ מלח הימלאיה או אטלנטי





מה עושים:

1. השרו את אגוזי הקשיו במים חמימים למשך שעה (או במים רותחים לכ-20 דקות).
2. סננו את הקשיו ממי ההשריה ושטפו אותם במים זורמים.
3. העבירו את הקשיו לבלנדר והוסיפו שמן קוקוס, מייפל, קרם קוקוס ותמצית וניל.
4. טחנו היטב עד שהמרקם חלק לחלוטין. במידה והבלנדר שלכם מתקשה להגיע למרקם חלק הוסיפו עוד קצת קרם קוקוס.
5. תטעמו ותקנו מתיקות – אמור להיות לכם מתוק מאוד (זכרים? בהקפאה המתיקות מתעמעמת).
6. הניחו תבנית סיליקון בעלת שקעים מרובעים (או כל צורה אחרת שיש לכם): על גבי מגש או קרש חיתוך.
7. העבירו את הקרם לקנקן מזיגה קטן ומלאו את השקעים.
8. העבירו את התבנית על גבי המגש למקפיא עד לקפיאה מלאה (מספר שעות, תלוי בגודל השקעים שבחרתם).
9. הכינו את השוקולד: בעזרת מטרפה ערבבו בקערה שמן קוקוס ואבקת קקאו, הוסיפו מייפל, וניל ומלח וערבבו היטב עד שחלק לחלוטין.
9. חלצו את הגלידוניות וסדרו אותם על גבי נייר אפייה הפרוש על המגש.
10. צפו את הגלידוניות ברוטב השוקולד: הניחו גלידונית אחת בתוך קערת השוקולד ובעזרת מזלג צפו אותה היטב. חלצו אותה מתוך הרוטב, נערו בעדינות את הגלידונית המונחת על גבי המזלג, עד שהשוקולד מפסיק לטפטף והניחו אותה בזהירות על גבי נייר האפייה. המשיכו לגלידונית הבאה (במידה והגלידוניות מתרככות מדי החזירו אותם למקפיא למספר דקות ואז המשיכו בפעולת הציפוי).
11. לאחר שציפיתם את כל הגלידוניות העבירו את המגש למקפיא להתייצבות מלאה של השוקולד ורק לאחר מכן סדרו את כל הגלידוניות בקופסה אטומה ואחסנו במקפיא.

עוד מבית

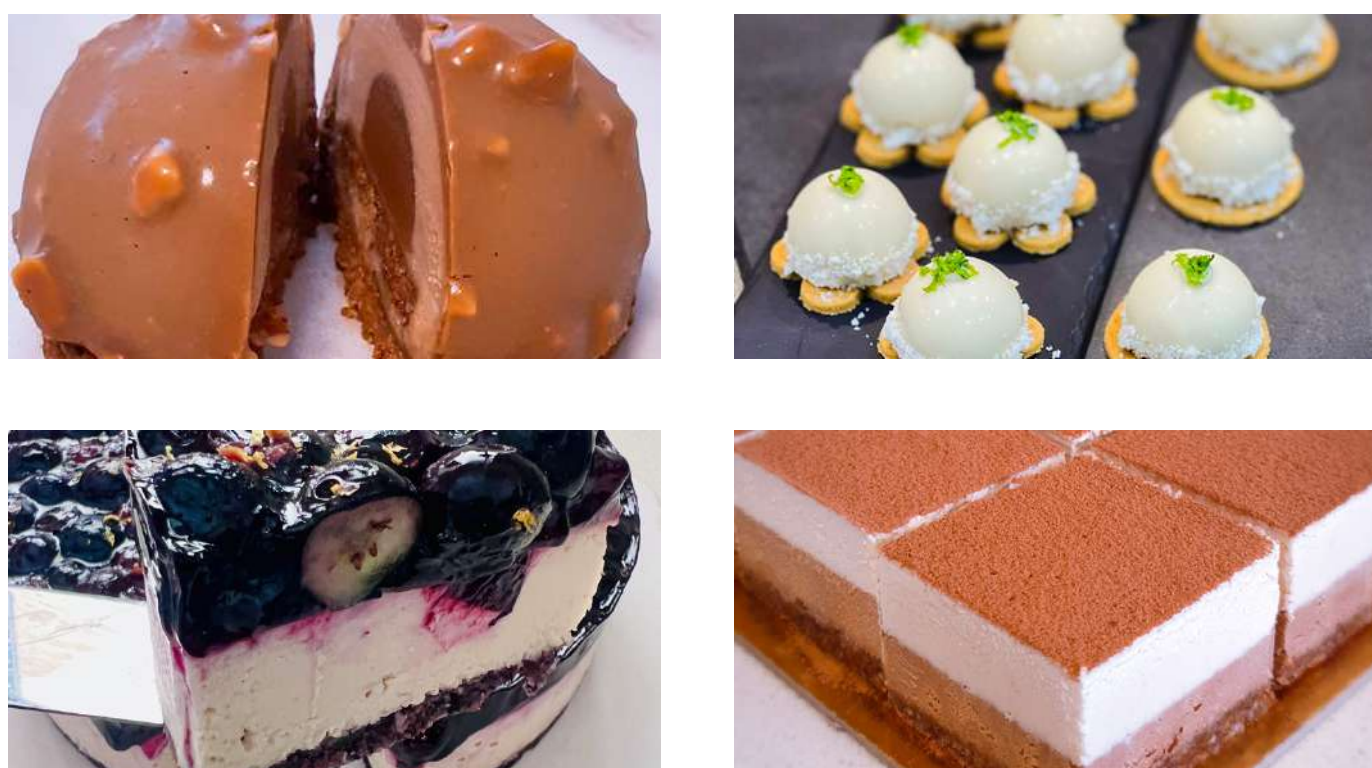


ללימוד קינוחים בוספים ואת היסודות של קינוחי האור
אנחנו ממליצים להמשיך את הלימוד
בקורס יסודות האור הדיגיטלי

[לקורס יסודות דיגיטלי <](#)



לאחר לימוד של קורס היסודות ניתן להמשיך ללמוד
קינוחים מורכבים יותר



כל הדרכים להתחבר אלינו...

לכל מה שקורה בדף הפייסבוק שלנו -
למוריה קינוחי אור – קינוחים טבעוניים ממזונות-על



לכל התמונות והרילים המדהימים שלנו באינסטגרם
[@moriya_agmon](https://www.instagram.com/moriya_agmon)



לכל הקורסים והסדנאות שלנו, לבלוג המתכונים ועוד באתר
lemuria-vegan.com



לעוד סדנאות מצולמות ומתכונים חינמיים בערוץ היוטיוב שלנו
למוריה קינוחי אור



לאימיל
lemuria.love@gmail.com



אתם מוזמנים ליצור עמנו קשר באופן אישי

במייל: @

או בוואטסאפ: 

מאחלים לכם בריאות ובשורות טובות



מוריה ומעוז