



חוברת מתכונים

קינוחי חורף לכל המשפחה

בריאים, מלאי אנרגיה, קלים להכנה וטעימים במיוחד!

מבית "למוריה קינוחי אור"


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 ייעוץ 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

מהצומח בלבד

כל חומרי הגלם הם מן הצומח בלבד, בעיקר פירות ואגוזים. בקינוחים אלו איננו משתמשים בשום חומר גלם מן החי.

נקי מקטניות, דגנים וגלוטן

כל הקינוחים שלנו אינם מכילים קטניות, סויה וקמחי דגנים בכל צורה ואופן. הקינוחים שלנו מכילים קמחי אגוזים והם נטולי גלוטן.

נקי משמנים מזוככים

הקינוחים שלנו מכילים שמנים בעלי ערך ואיכות תזונתית גבוהים ביותר. בעיקר שמן קוקוס לא מזוכך, אורגני נא וחמאת קקאו אורגני נא. איננו משתמשים בשמני ירקות וגרעינים מזוככים, מעובדים ומהונדסים.

נקי מסוכרים מעובדים

הקינוחים שלנו מכילים ממתקים טבעיים ואורגנים בלבד. איננו משתמשים בסוכר לבן או סוכר קנים משום סוג. הממתקים שלנו מגיעים מעצי מייפל, תמר וקוקוס ומקקטוס האגבה.

קקאו נא אורגני

אנו עובדים עם קקאו נא ואורגני, המגודל ומעובד תחת בקרת איכות וקיימות קפדנית. הוא אינו קלוי או מחומם ולכן שומר על כל ערכיו התזונתיים הגבוהים כמזון-על.

איכות וחיוניות חומרי הגלם

הקינוחים אינם אפויים ושומרים על ערכם התזונתי וטעמם העשיר. אנו מקפידים לעבוד עם חומרי גלם הקרובים ככל הניתן לצורתם המקורית, וכמה שפחות מעובדים. איננו משתמשים בחומרים משמרים ומייצבים, איננו עובדים עם תחליפים.



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 חורף מחממים, טבעיים ובריאים, קלים להכנה, מהירים, משביעים ומענגים.

ממש כיף כשיש אותם בבית באופן קבוע.

הם ממלאים באופן מושלם את הצורך במשהו מתוק, משביע, קל, טעים ובריא.

אבני היסוד של המתכונים בחוברת זו מתבססים על ש-ו-ק-ו-ל-ד-!!! המתכונים מפורטים בהמשך...;

לא סתם שוקולד – שוקולד חי, נא, מזון האלים.

רבות דובר ונחקר על הסגולות התזונתיות של קקאו חי (נא) אל מול קקאו תעשייתי – ההבדלים הם עצומים! קקאו חי אינו מחומם ומעובד והנו מזון-על המזין את גופנו הפיזי האנרגטי והרוחני.

קקאו נא נחשב למזון האלים, ולא בכדי! הוא אחד מהמזונות הכי מורכבים מבחינה כימית בעולם ומכיל כ-300 תרכובות כולל: חלבון, שומן, פחמימות, סיבים, ברזל, אבץ, נחושת, סידן, אשלגן ונוגדי חמצון. מקור עשיר למנגן, מגנזיום וגופרית.

קקאו נא עוזר לגוף לשקם את עצמו ומגן עליו מפני רעלים ורדיקלים חופשיים. הוא מכיל תרכובות כימיות מאוד מסוימות, חומרים אלה הנם נוגדי דיכאון ומשתחררים בדם במצב של התאהבות. וזהו רק על קצה המזלג!

בתהליך הייצור של שוקולד תעשייתי הקקאו מעובד במשך שעות ארוכות ומחומם בטמפרטורות מאוד גבוהות. תהליכי החימום והתיעוש הללו הורסים לחלוטין את האוצרות התזונתיים שיש בו. נוסף על כך, 70% מכל הקקאו התעשייתי בעולם מיוצר באפריקה בתנאי עבדות, בדרך כלל על-ידי ילדים בתנאי ניצול מזעזעים.

קקאו נא מגיע הישר משבטי ילידים העוסקים באומנות הקקאו המקודשת מזה אלפי שנים.

צריכת קקאו חי מעודדת סחר הוגן ובר-קיימא, התמורה עוברת ישירות למגדלים, מתקיים פיקוח על תהליכי גידול והפקה הוגנים ואורגנים ונשמרות שיטות הגידול ותהליכי העיבוד המסורתיים.

שוקולד טבעוני ושוקולד אורגני אינם מיוצרים בהכרח מקקאו נא.

אבחנה זו הנה חשובה מאוד! רבים מאיתנו עדיין חושבים שהבחירה הנכונה היא בשוקולד "בריא".. טבעוני.. מריר 70% מוצקי קקאו, 90% מוצקי קקאו... אך אין זה משנה כלל!!

הבחירה הצרכנית הבאמת פשוטה שלנו יכולה לחולל שינוי עצום בעולם. שהרי שוקולד הוא אולי המזון הכי אהוב על פני כדור הארץ. והשינוי היחידי שעושה את ההבדל הממשי הוא השינוי שאנו מתחילים בתוכנו.

אז גשו לחנות הטבע החביבה עליכם. רכשו אבקת קקאו נא וחמאת קקאו נא והתחילו את מסעכם הקסום עם האפרודיזיאק האמיתי של הטבע.

בקינוחים שלנו אנו משתמשים בממתיקים טבעיים שהם הרבה יותר בריאים ומכילים ערכים תזונתיים, כמו מייפל טהור אורגני, סוכר קוקוס אורגני, סירופ אגבה אורגנית, פירות יבשים טבעיים ותמרים.

ובשמנים בריאים אם תקפידו על שמן קוקוס איכותי אורגני, מאגוז מלא, כתית מעולה, לא מזוכך ואם כבר אז ממש כדאי שיהיה גם סחר הוגן (אם כבר אז כבר :) וחמאת קקאו נא אורגני.

המתכונים שכאן הם פשוטים וקלים להכנה, והתוצאה המתקבלת הנה טעימה לאין שיעור





המתכונים



מוס שוקולד בפלא

הוא קרמי, עשיר, שוקולדי ומומתק בתמרים בלבד. הקינוח המושלם לכל אירוע ומכינים אותו בעשר דקות (וודאו רק שכל חומרי הגלם נמצאים לכם בבית). נשמר היטב במקרר לפחות שבוע בכלי אטום. אפשר גם להקפיא אותו לזמן ארוך, לשלוף כשצריך, להפשיר, לקשט בקקאו ניבס או אגוזים, ויש לכם קינוח נפלא ומפנק במייד!



מה צריך:

- ל-10-6 מנות בהתאם לגודל קערית ההגשה
- ♥ 100 גרם (כ-3/4 כוס) חמאת קקאו אורגני נא קצוצה
- ♥ 160 גרם (8-10) 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 אטלנטי

מה עושים:

- המיסו את חמאת הקקאו.** הניחו את חמאת הקקאו הקצוצה בקערה, הניחו את הקערה מעל סיר עם אדים (באן-מארי) עד שהחמאה נמסה לחלוטין.
- טחנו.** העבירו את כל חומרי הגלם, כולל החמאה המומסת לבלנדר חזק וטחנו את התערובת עד שהיא חלקה לחלוטין.
- קררו.** העבירו את קרם השוקולד לקעריות או כוסות הגשה והעבירו למקרר לשעה-שעתיים להתייצבות וקירור.
- הגישו.** קשטו בקקאו ניבס, שבבי שוקולד או אגוזים והגישו.

ממתק שוקולד-קוקוס

הממתק הזה גאוני!! מכינים אותו מ-4 או 5 מרכיבים בלבד, בעיקר קוקוס ושוקולד.

הוא טעים שאין לתאר, ממש פשוט, קל ומהיר להכנה.

ייקח לכם עשר דקות זמן עבודה להכין אותו. סך הכל כארבעים דקות עד שהוא מוכן לאיליה.

הוא בריא מאוד ועונה על 4 צרכים חשובים: 1. שהוא מתוק, 2. שהוא שוקולד, 3. שהוא נותן בוסט אנרגיה, 4. שהוא ממש טעים.

תקפידו על חומרי הגלם האיכותיים והטובים ביותר – טהורים, אורגנים, נאים, מזונות מלאים – והרכבתם לעצמכם בכלום זמן ממתק קוקוס ושוקולד משובח למהדרין – ממתק-אור!

מבחינת חומרי הקוקוס הכי מומלצים אלו של ג'מוקה.

מה צריך:

- ♥ 8-7 ממתקים קטנים (בתבנית סיליקון של 15 שקעים)
- ♥ 4 כפות (24 גרם) אבקת קקאו אורגני נא
- ♥ 4 כפות (60 גרם) שמן קוקוס אורגני לא מזוכך
- ♥ 2.5 כפות (50 גרם) מייפל טהור אורגני
- ♥ 4 כפות (60 גרם) חמאת קוקוס
- ♥ 2 כפות (12 גרם) פתיתי קוקוס אורגנים
- ♥ קורט מלח הימלאיה או אטלנטי

מה עושים:

1. **שלב ראשון:** הכניסו את צנצנת חמאת הקוקוס לקערה עם מים רותחים על מנת להמיס אותה. שפכו את תוכנה לקערה וערבבו במטרפה או מזלג על מנת לאחד אותה למרקם חלק.
2. **מי שרוצה מרקם יותר "קראנצ'י"** – ערבבו בקערה את חמאת הקוקוס עם פתיתי הקוקוס.
3. **שלב שני:** המיסו את שמן הקוקוס בקערה מעל סיר עם מים חמים (באן מארי). הורידו את הקערה מהאש וטרפו פנימה אבקת קקאו וקמצוץ מלח, הוסיפו את המייפל וערבבו עד למרקם שוקולד חלק.
4. **הכינו מראש** תבנית סיליקון שקעים (כמו בתמונה או באיזה צורה ואיזה גודל שתרצו) והניחו אותה על מגש או קרש חיתוך.
5. **שפכו** חצי מתערובת השוקולד עד ל-1/3 או 1/2 מגובה השקע והטו את המגש שהתבנית מונחת עליו בתנועות מעגליות על מנת לצפות מעט את הצדדים (על מנת ל"החביא" את שכבת חמאת הקוקוס).
6. **העבירו להתייבבות.** הכניסו למקפיא ל-10-5 דקות.
7. **המשיכו.** הוציאו את התבנית מהמקפיא. שפכו על שכבת השוקולד שהתייבבה ככפית מחמאת הקוקוס החלקה או מתערובת החמאה ופתיתי הקוקוס.
8. **העבירו להתייבבות.** הכניסו למקפיא ל-10-5 דקות.
9. **כמעט סיימנו.** הוציאו את התבנית ושפכו מעל השכבה הלבנה את שארית תערובת השוקולד עד למילוי השקע.
10. **הכניסו** למקפיא להתייבבות אחרונה של כ-20-15 דקות.

* **אחסון:** להעביר השוקולדים לקופסה סגורה ולשמור במקפיא. כדאי להוציא אותם מהמקפיא כ-10 דקות לפני האכילה.

ממתק קוקוס ירוק סופרפוד

הוא ממש מזכיר באונטי קוקוס, אבל הרבה יותר טעים, הוא עשוי ממזונות-על ומספק כמות עצומה של חלבון ואנרגיה. צבעו ירוק עז, בשל תוספת הספירולינה. ספירולינה היא אחד המזונות הטובים ביותר שיש, היא מכילה חלבון מלא, שומנים, פחמימות ויטמינים ומינרלים והנה בסיס לתזונה מיטבית! כדי לוודא את האיכות המיטבית ביותר, אני ממליצה להשתמש במוצר־ים של ג'מוקה.

לבאונטי:

- 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 אורגני נא
- 1/4 כוס מייפל טהור (חשוב שיהיה בטמפרטורת החדר!)



מה עושים:

1. **העבירו** למקרר ללילה לפחות את פחית קרם הקוקוס

2. **פתחו** את הפחית ובעזרת כף הוציאו רק את הקרם ולא את הנוזל (שמרו את הנוזל לשייקים וסמודי או פשוט שתו אותו 😊)
העבירו את הקרם לקערת ערבוב

3. **הוסיפו** לקערה את שמן הקוקוס המומס, המייפל, תמצית הווניל והספירולינה.

4. **טרפו היטב** את כל החומרים במטרפה עד שכל הספירולינה נטמעת היטב בתערובת.

5. **הוסיפו** את פתיתי הקוקוס וקמח הקוקוס וערבבו היטב את המאסה בעזרת מרית.

6. **הכניסו** את המאסה למקרר כחצי שעה להתייצבות.

7. **הוציאו** את המאסה וצרו ביד גלילים או כדורים. הניחו על גבי נייר אפייה.

8. **במידה** ורוצים לצפות בפתיתי קוקוס: שפכו פתיתי קוקוס לקערה קטנה, העבירו כל גליל בנפרד לקערה. נערו היטב את הקערה עד לכיסוי מלא של הגליל והעבירו לקופסה סגורה (אפשר לערבב את פתיתי הקוקוס עם מעט ספירולינה וכך גם הציפוי יהיה ירוק).

9. במידה ורוצים לצפות בשוקולד: **המיסו** בקערה את שמן הקוקוס, הוסיפו אבקת קקאו וטרפו היטב עד שהתערובת חלקה, הוסיפו מייפל (חשוב! בטמפרטורת החדר) וערבבו היטב.

10. **הניחו** את הגליל בקערת השוקולד ובעזרת מזלג כסו אותו היטב. לאחר שהוא כוסה מכל צדדיו היעזרו במזלג על מנת להוציא אותו מהשוקולד והניחו אותו על גבי נייר אפייה. לאחר שטבלתם את כל הגלילים/כדורים בשוקולד העבירו אותם למקרר להתייצבות השוקולד.

*אחסנו בקופסה סגורה במקרר. נשמר היטב לפחות שבועיים



שוקולטה קטיפתית, מפנקת ומבחמת

מי מאיתנו לא יימס ויתענג על כוס גדולה ורותחת של משקה קקאו סמך, עשיר, טעים וקטיפתי, חם, מנחם, מפנק, ממש משביע ומושלם לחורף! בקיצור שוקולטה. אז הנה מתכון טבעוני המכיל רכיבים פשוטים שרוב הסיכויים שיש לכם כבר בבית. אם תקפידו על חומרי הגלם שאני ממליצה במתכון תקבלו גם משקה אנרגיה סופר בריא ומזין!!

אם אתם רוצים לקחת אותה לשלב הבא < תכינו בעצמכם את החלב (שקדים, קשיו, לוז) או השתמשו בחלב קוקוס קנוי (שימו לב שהוא ללא חומרים משמרים), כך תתקבל השוקולטה הכי סמיכה, בריאה ושווה Ever.

מה צריך:

לכוס אחת של שוקולטה מפנקת

1 ♥ כוס חלב צמחי לא ממותק
(הכי מומלץ וטעים זה חלב בהכנה ביתית
קישור בתחתית העמוד)

1 ♥ כף אבקת קקאו אורגני נא

2 ♥ כפות שוקולד מריר טבעוני קצוץ

2 ♥ כפות סירופ מייפל טהור אורגני

♥ קינמון ציילוני טחון (אופציונלי)

מה עושים:

1. **חממו את החלב.** לתוך קלחת קטנה הוסיפו את החלב הצמחי וחממו אותו על להבה בינונית.

2. **המיסו** את אבקת הקקאו. העבירו את אבקת הקקאו לקערה קטנה וערבבו אותו עם כמות קטנה מהחלב שחיממתם, ליצירת עיסה סמיכה (שלב זה יעזור לאבקת הקקאו להתערבב היטב עם כל חומרי הגלם).

3. **בשלו** באיטיות על אש קטנה. ברגע שהחלב חם הוסיפו את עיסת הקקאו המומסת, השוקולד הקצוץ וסירופ המייפל לתוך הקלחת וטרפו בעזרת מטרפה עד לאיחוד. חממו עד שהשוקולטה מגיעה לטמפרטורה ולסמיכות הרצויה. ככל שתמשיכו לבשל את השוקולטה היא תלך ותסמך.

4. **תטעמו** ותקנו טעמים בהתאם לטעמכם. ליותר שוקולדיות הוסיפו אבקת קקאו, סירופ מייפל למתיקות נוספת וקינמון טחון לחריפות-מתיקות קינמונית נהדרת.

5. **הגישו חם.** פזרו מעל אבקת קקאו או קינמון והתענגו.

6. **אחסנו.** שאריות של שוקולטה נשמרות היטב במקרר למשך 4-5 ימים (מומלץ לאכול אותה גם כשהיא קרה והופכת לפודינג שוקולד עשיר ומפנק).



כדורי אנרגיה שקדים-שוקולד

כדורי האנרגיה החמאתיים הללו הם גם קינוח וגם מנת אנרגיה בריאה (חלבון, סלניום, מגנזיום ועוד) שמקבלים מהשקדים, אגוזי הברזיל והקקאו. מתוקים, עדינים ולוקחים רק כמה דקות להכין. הם טבעוניים (ללא מוצרי חלב או ביצים), ללא דגנים, גלוטן וסוכרים מעובדים.

מה צריך:

♥ 1.5 כוסות (300 גרם) תמרים מגולענים מזן מג'הול

♥ 1 כוס (145 גרם) שקדים טבעיים

♥ 2-3 אגוזי ברזיל

♥ 3 כפות (20 גרם) אבקת קקאו אורגני נא

♥ 2 כפות (30 גרם) חמאת שקדים טבעית

מה עושים:

1. **טחנו.** לתוך מעבד מזון הוסיפו את השקדים ואגוזי הברזיל וטחנו אותם עד למרקם של קמח גס.

2. **הוסיפו** את התמרים, חמאת השקדים, אבקת הקקאו לתוך מעבד המזון והמשיכו לטחון עד שכל החומרים מתאחדים. התערובת צריכה להיות רכה ומעט מפוררת אבל גם דביקה מספיק כאשר מועכים אותה בידיים. אם התערובת יבשה מדי המשיכו לטחון עוד כמה שניות או הוסיפו 1-2 כפיות חמאת שקדים או שמן קוקוס על מנת לעזור לכל החומרים להיקשר יחד.

3. **גלגלו** את התערובת לכדורים.

4. **צננו.** העבירו למקרר להתייצבות ל-30-15 דקות. וזהו, הם מוכנים ונהדרים לאכילה.

5. **קחו** אותם צעד קדימה. גלגלו את הכדורים המוכנים באבקת קקאו או צפו אותם בשוקולד. הכינו את ציפוי השוקולד כפי שמופיע במתכון הגרנולה בר שתקבלו במייל הבא

6. **העבירו** את הכדורים לקערת השוקולד, שימו לב שהם מצופים היטב, הוציאו אותם, נערו והניחו על מגש מצופה בנייר אפייה. העבירו למקרר להתייצבות.

אחסון. נשמרים כשבוע בכלי אטום במקרר או בכלי אטום במקפיא כ-3 חודשים.



פאדג' שוקולד טופי

נמכורה לשוקולד מצאתי את עצמי הולכת שוב ושוב למקרר, שולפת חתיכה מהקופסה וחווה עונג, פינוק ונחמה.

הפאדג' טופי המופלא הזה הוא בטעם שוקולדי-חמאתי ממכר ומרקם נמס-בפה. לוקח כמה דקות להכין (וודאו שיש לכם את כל חומרי הגלם בבית), מחזיק מעמד הרבה זמן (במקרים הנדירים שלא חיסלתם אותו תוך יומיים) ונשאר יציב בטמפרטורת החדר. הוא טבעוני, ללא דגנים, גלוטן או סוכרים מעובדים, מאוד משביע ועונה על הצורך בממתק זמין, שיהיה לנו בשלוף בכל פעם שנצטרך חיזוק של מתיקות מנחמת, מפנקת ומשביעה.

מה צריך:

♥ 1 כוס (230 גרם) חמאת אגוזים (לערבב עד שאחידה) - בוטנים,

שקדים, קוקוס, קשיו, מקדמיה - הכל עובד ומתאים

♥ 1/3 כוס (30 גרם) אבקת קקאו אורגני נא

♥ 1/4 כוס (70-100 גרם, לפי הטעם) סירופ מייפל אורגני טהור

♥ 1 כפית תמצית וניל טהורה

♥ קורט מלח הימלאיה או אטלנטי





מה עושים:

1. **ערבבו.** לתוך קערת ערבוב נוחה הוסיפו את חמאת האגוזים, אבקת הקקאו, סירופ המייפל, תמצית הווניל והמלח וערבבו בעזרת מרית עד לאיחוד מלא והומוגני של חומרי הגלם. העיסה יכולה להיראות חלקה ונוזלית בהתחלה, המשיכו לערבב והיא תתאחד ותסמיק.

2. **עצבו** את הפאדג' בתבנית מרובעת או מלבנית (אפשר בתבנית אינג' ליש). רפדו את התבנית בנייר אפייה, כדי שניתן יהיה לשלוף את השכבה, ועצבו בעזרת הידיים שכבה אחידה וחלקה. החליקו בסוף את פני השכבה בעזרת כף הפוכה.

3. **קרו.** העבירו את הפאדג' למקרר למספר שעות להתייצבות. חלצו מהתבנית, קלפו את נייר האפייה וחיתכו בעזרת סכין לקוביות.

אחסון. בקופסה אטומה במקרר עד לחודש. במקפיא יישמר מספר חודשים בקופסה אטומה

פרליני שוקולד במילוי חמאת שקדים/בוטנים

הם מושחתים, עשירים, בעלי ניגוד מעניין בין השוקולד המריר למילוי חמאת השקדים או הבוטנים המתוקה. כיף וקל להכין אותם. הם מומתקים בסוכר קוקוס, שאינו סוכר "רגיל", המדד הגליקמי שלו נמוך-בינוני ועל מנת להשתמש בו יש לטחון אותו במטחנת תבלינים/קפה קטנה. ניתן כמובן להכין בכל צורה שיש לכם בתבנית הסיליקון, ובמידה ואין לכם תבנית סיליקון ניתן להכין בכוסיות נייר (כמו חטיף Reese's).

מה צריך:

לשוקולד:

- ♥ 1.5 כוסות (200 גרם) חמאת קקאו אורגני נא קצוצה
- ♥ 1 כוס (80 גרם) אבקת קקאו אורגני חי
- ♥ 3/4 כוס (70 גרם) אבקת סוכר קוקוס

למילוי:

- ♥ 1/2 כוס (120 גרם) חמאת שקדים אורגנית
- ♥ 3 כפות (30 גרם) אבקת סוכר קוקוס



מה עושים:

- 1. טחנו.** העבירו את סוכר הקוקוס למטחנת תבלינים/קפה או לבלנדר חזק וטחנו את הסוכר לאבקה.
- 2. הכינו** את המילוי. בקערה ערבבו את חמאת השקדים ואבקת סוכר הקוקוס עד להטמעה מלאה של הסוכר בחמאה.
- 3. הכינו את השוקולד.** הניחו את חמאת הקקאו הקצוצה בקערה, הניחו את הקערה מעל סיר עם מעט אדים (באן-מארי) עד שהחמאה נמסה לחלוטין. הוסיפו את אבקת הקקאו ואבקת סוכר הקוקוס וטרפו היטב במטרפה עד שהשוקולד מתחיל להסמיך מעט.
- 4. הרכיבו** את הממתק. מזגו בעדינות את השוקולד בעזרת כפית לתוך השקעים/כוסיות הנייר. כ-1-2 כפיות של השוקולד לכל שקע, בהתאם לגודל השקע. יש למלא כחצי מהגובה הרצוי. זכרו לשמור שוקולד למילוי הסופי. העבירו את השוקולד להתייצבות במקרר, כ-10-20 דקות.
- 5. מלאו.** לאחר שהשוקולד התייצב הוציאו את התבנית מהמקרר והניחו בעדינות כפית מילוי במרכז כל שקע. נסו להימנע מלהגיע עם המילוי עד לדפנות. מיזגו את יתרת השוקולד מעל למילוי (כ-2-3 כפיות לכל שקע). והעבירו להתייצבות במקפיא או במקרר.

אחסון. נשמר במקרר כשבוע בקופסה אטומה, או במקפיא מספר חודשים.

ממתק שוקולד קראנצ' פצפוצים

הפעם היה בא לי קראנצ' אמיתי מזה שמתפצפץ בפה ועושה רעש כשאוכלים אותו :) הדבר היחידי שקרץ לי בחנות הטבע היה חבילה של פצפוצי אורז מלא. הלכתי על זה. נכנסתי למטבח, קצצתי, המסתי, ערבבתי ויצא מתכון מופלא, לא פחות מזה. אי אפשר להפסיק לאכול אותו, ממש נכה! ובקטע טוב. מזה פשוט וכמה מדהים!

מה צריך:

100 גרם שוקולד מריר (או הכינו לבד, שזה מה שאני עשיתי, מאחד ממתכוני השוקולד בחוברת או בבלוג - קישור בסוף החוברת) ♥

1/4 כוס (50 גרם) חמאת שקדים בכבישה קרה (או כל חמאת אגוזים אחרת) ♥

1 כף + 1 כפית (25 גרם) מייפל טהור אורגני ♥

3/4 כוס (25 גרם) פצפוצי אורז מלא ♥





מה עושים:

1. קצצו או הכינו את השוקולד.
2. העבירו את השוקולד לקערה חסינת חום המונחת מעל קלחת עם מים רותחים. ערבבו מדי פעם עד להמסה מלאה. הורידו את הקערה מהסיר.
3. הוסיפו חמאת שקדים וערבבו עד שהיא נטמעת בשוקולד.
4. הוסיפו את המיפל וערבבו היטב.
5. הוסיפו את פצפוצי האורז וערבבו עד שהם מתכסים לחלוטין בשוקולד.
6. בעזרת כף או מרית קטנה מלאו את השקעים של תבנית הסיליקון שבחרתם.
7. לחילופין, הניחו ערמות קטנות מהתערובת על גבי נייר אפייה.
8. העבירו למקרר כשעה עד להתייצבות מלאה. ניתן להעביר להתייצבות במקפיא.
9. וזהו! הממתקים מוכנים. חלצו אותם מתבנית הסיליקון או שחררו אותם מנייר האפייה והתענגו (:

אחסון: בקופסה סגורה. ישמרו במקרר מספר שבועות ובמקפיא מספר חודשים.

עוד מבית



למוריה קינוחי אור Raw Vegan Desserts



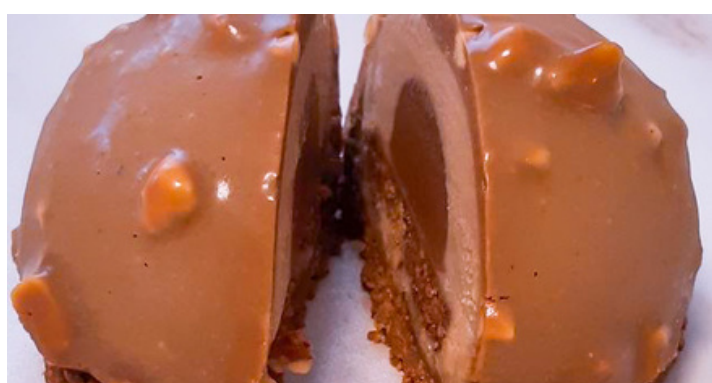
סדנאות אונליין בדיגיטל

[לפירוט הסדנאות <](#)



תפריט הקינוחים שלנו

[למעבר לתפריט <](#)



סדנאות פטיסרי בוטיק

[לפירוט סדנאות פטיסרי <](#)



ליווי לבתי מלון, בתי קפה ומסעדות -
קינוחים טבעוניים משובחים ללקוחות שלכם

[לחצו לפרטים <](#)



מתכונים בוספים ניתן למצוא בבלוג שלנו

[למעבר לבלוג <](#)

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




לאימייל
lemuria.love@gmail.com



אתם מוזמנים ליצור עמנו קשר באופן אישי

במייל: 

בוואטסאפ: 

מאחלים לכם בריאות ובשורות טובות



מוריה ומעוז