

חוברת קינוחים מחטבים



אולגה טיטנשטיין

מומחית לאורח חיים בריא

והרזיה

www.bestcenter.co.il

054-6783404



המתכונים



- 3..... עוגיות ג'ינג'ר ותפוז בריאות
- 4 כדורי שוקולד וחמאת בוטנים בריאים
- 5..... ארטיק בננה-שוקולד-קוקוס
- 6 עוגת גבינה מאוד מיוחדת - ללא גבינה
- 7..... עוגיות שקדים קריספיות ללא גלוטן
- 8 קינוח קל להכנה, בריא, טעים ומיוחד לטו בשבת
- 9 צ'יפס תפוחי עץ
- 10 קינוח טעים ובריא - עוגת גזר מהירה
- 11..... עוגיות פקאן נימוחות ומטריפות ללא אפיה
- 12 אגסים ביין עם רוטב שוקולד





עוגיות ג'ינג'ר ותפוז בריאות



מצרכים (30 עוגיות):

1 ביצה

3/4 כוס סילאן טבעי

2 כוסות קמח שיבולת שועל

קליפה מגוררת דק מ-1 תפוז

1 כפית גדושה אבקת אפייה

1 כפית שטוחה זנגביל טחון

1/4 כפית ציפורן טחון

1/4 כוס שמן קוקוס

1/4 כפית מלח



הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות ומרפדים שתי תבניות בנייר אפייה. מערבלים את כל החומרים במיקסר,

עד לקבלת בצק חלק ומעט דביק. יוצרים כדורים בקוטר 3 ס"מ ופוחסים מעט. מסדרים בתבניות

במרווחים של 5 ס"מ (העוגיות תופחות באפייה). אופים בתנור החם כ-15 דקות, עד לזהבה. מצננים

היטב. שומרים בכלי אטום עד שבוע.

בתאבון!

[לקבלת ספר שלם של מתכונים מחטבים במחיר מיוחד לחצי כאן](#)





כדורי שוקולד וחמאת בוטנים בריאים



מצרכים (20-25 כדורים):

1 כוס שיבולת שועל עבה

2/3 כוס שבבי קוקוס קלויים

1/2 כוס חמאת בוטנים

1/2 כוס זרעי פשתן טחונים

1/3 כוס דבש

1/4 כוס אבקת קקאו טבעי

1 כף זרעי צ'יה (אופציונלי)

1 כפית תמצית וניל טבעית



הכנה:

מערבבים את כל החומרים בקערה בינונית עד לקבלת עיסה אחידה. מכנסים את הקערה למקרר לחצי

שעה. מגלגלים כדורים בגודל של כדור טניס. יש לאחסן בכלי אטום במקרר עד שבוע ימים.

בתאבון!



[לקבלת ספר שלם של מתכונים מחטבים במחיר מיוחד לחצי כאן](#)





ארטיק בננה-שוקולד-קוקוס



מצרכים (4 מנות):

2 בננות חתוכות גס

1 תמר מג'הול

1/2 משקה סויה / אורז / שיבולת שועל

1/2 כפית תמצית וניל טבעית

2 כפות שבבי קוקוס מיובש לא ממותק

כף אבקת קקאו טבעית

4 כוסות נייר קטנות

2 קשים מפלסטיק



הכנה:

טוחנים במעבד מזון בננות, תמר, משקה סויה (או אחר) ותמצית וניל לעיסה חלקה. מוסיפים למיכל

מעבד המזון קקאו ושבבי קוקוס ומערבבים היטב. מחלקים את התערובת באופן שווה בין הכוסות.

תוקעים את הקשים במרכז כל כוס. מקפאים במשך לילה.

בתאבון!

[לקבלת ספר שלם של מתכונים מחטבים במחיר מיוחד לחצי כאן](#)





עוגת גבינה מאוד מיוחדת - ללא גבינה



מצרכים :

שכבה הראשונה :

160 גרם שקדים

40 גרם שיבולת שועל

11 תמרים מזן מג'הול, מגולענים

3 כפות שבבי קקאו גרוסים

50 מ"ל מים

שכבה השניה :

100 גרם פסיפלורה קפואה

3 כוסות קשיו

1/2-1 כוס מיץ תפוזים

3 כפות מיץ לימון

3 כפות שמן קוקוס

4-5 כפות דבש

1/3 כוס קליפת תפוז

1/3 כוס קליפת לימון



הכנה:

מכינים את השכבה הראשונה של העוגה, מכניסים את כל החומרים למעבד מזון ומעבדים בפולסים למרקם גרגירי ודביק. משטיחים על גבי תבנית ומכניסים למקפיא לחצי שעה. מכינים את השכבה השניה, טוחנים את הפסיפלורה עם מיץ התפוזים ומסננים מגרענים בעזרת מסננת. מכניסים את הנוזל הצלול שהתקבל יחד עם כל החומרים לבלנדר או מעבד מזון

וטוחנים עד למרקם משחתי וקרמי. מעבירים את הקרם על שכבת הקרסט שהייתה במקפיא. משטיחים את הקרם לגובה אחיד ומכניסים למקפיא לעוד חצי שעה. שהקרם מעט קשיח מקשטים בפירות העונה ומכניסים למקפיא למשך הלילה.

מגישים קר. בתאבון!

[לקבלת ספר שלם של מתכונים מחטבים במחיר מיוחד לחצי כאן](#)





עוגיות שקדים קריספיות ללא גלוטן



מצרכים:

1.5 כוסות שקדים טחונים לא קלויים

1/2 כוס שומשום מלא

1/2 כוס קוקוס טחון

1/2 כוס סילאן או מייטל טבעי

2 כפות שמן קוקוס

4 כפות קמח תפוחי אדמה

1 כפית אבקת סודה לשתייה

1 ביצה טרופה

הכנה:



מעבירים את כל החומרים לקערה למעט ביצה ושמן קוקוס, ומערבבים קלות. מוסיפים שמן קוקוס, ביצה טרופה ומערבבים לבצק פירורי. מניחים נייר אפייה על השיש, מגלגלים את הבצק ויוצרים שני נקניקים. מקפידים לשעה. מוציאים מהקפאה, פורסים את הנקניק לפרוסות דקות ומניחים בתבנית מרובעת מרופדת בנייר אפייה. אופים בחום של 170 מעלות 8-10 דקות.

יש לאחסן בכלי אטום.

בתאבון!

[לקבלת ספר שלם של מתכונים מחטבים במחיר מיוחד לחצי כאן](#)





קינוח קל להכנה, בריא, טעים ומיוחד לטו בשבט



מצרכים:

20 תמרים מזן מג'הול מגולענים

5 כפיות חמאת בוטנים טבעית ללא סוכר

10 שקדים קצוצים

100 גרם שוקולד מריר מעל 70%

הכנה:

ממלאים כל תמר ברבע כפית חמאת בוטנים

ובשקדים קצוצים. מכניסים למקרר לחצי שעה.

ממיסים את השוקולד במיקרוגל. פורסים נייר אפייה על מגש שיכיל את כל התמרים. טובלים כל תמר

בשוקולד המומס, מוציאים בעזרת שיפוד עץ או מזלג, ומניחים על נייר האפייה. מצננים עד

שהשוקולד מתקשה.

שומרים במקרר.

בתאבון!

[לקבלת ספר שלם של מתכונים מחטבים במחיר מיוחד לחצי כאן](#)





צ'יפס תפוחי עץ



מצרכים:

3 תפוחי עץ

מעט קינמון טחון



הכנה:

מחממים תנור ל-120 מעלות. שוטפים היטב את התפוח, ופורסים לפרוסות דקות. מניחים את התפוחים על תבניות מרופדות נייר אפייה או על רשת. מתבלים בקינמון. אופים בטורבו כשעה. הופכים את התפוחים ואופים שעה וחצי נוספות. התפוחים לא אמורים להיות קשים ורק כשיתייבשו בחוץ, יהפכו קריספיים יותר. מצננים על רשת ומעבירים לצנצנות סגורות.



בתאבון!



[לקבלת ספר שלם של מתכונים מחטבים במחיר מיוחד לחצי כאן](#)





קינوح טעים ובריא - עוגת גזר מהירה



מצרכים :

1/2 כוס שקדים קצוצים/אגוזים קצוצים/פיסטוקים קצוצים

3 גזרים מגוררים דק

2 ביצים

חצי כוס שמן זרעי ענבים

חצי כוס סילאן טבעי

כוס קמח שיבולת שועל

1/2 כפית סודה לשתייה

2 - 1 כפית קינמון



הכנה:

מערבבים הכל יחדיו ואופים בתנור חם ב- 170 מעלות כחצי שעה.

בתאבון!

[לקבלת ספר שלם של מתכונים מחטבים במחיר מיוחד לחצי כאן](#)





עוגיות פקאן נימוחות ומטריפות ללא אפיה



מצרכים (כ-14 עוגיות):

כוס פקאנים + 14 חצאים לקישוט

כוס תמרי מגה'ול מגולענים

חצי כפית קינמון



הכנה:

מכניסים את כל המרכיבים למעבד מזון ומעבדים עד שמתקבלת עיסה אחידה ודביקה. עושים ביד כדור מהתערובת, לוקחים חצי אגוז פקאן ולוחצים אותו בעדינות כנגד הכדור עד שמתקבלת עוגיה שטוחה עם פקאן במרכזה.

את העוגיות אפשר לשמור במקפיא ולהוציא להפשרה לפני האכילה.

בתאבון!



[לקבלת ספר שלם של מתכונים מחטבים במחיר מיוחד לחצי כאן](#)





אגסים ביין עם רוטב שוקולד



מרכיבים:

3 כוסות יין אדום

3/4 כוס רום

2 כדורי פלפל אנגלי

1 מקל וניל

6 אגסים

300 גרם שוקולד מריר (מעל 70%)

הכנה:

מערבבים היטב בסיר את היין, הרום, הפלפל והוניל. קולפים את האגסים, מוסיפים לסיר עם התערובת ומביאים לרתיחה (אפשר להמתין מעט יותר – עד לבישול קל). מורידים מהאש ומשרים בלילה במקרר (לוודא שהאגסים ספגו את הנוזלים).

למחרת מתיכים את השוקולד (בכוס שמכניסים למיקרוגל לדקה עד דקה וחצי, או בסיר כפול על הכיריים) וטובלים את האגסים בשוקולד.

בתאבון!

[לקבלת ספר שלם של מתכונים מחטבים במחיר מיוחד לחצי כאן](#)

