



מתכוני קיץ מומלצים בקור!

אז הקיץ כאן בשיא תפארתו ואני מוצאת את עצמי בתהלוכה למקפיא למצוא לי משהו קר לנשנוש שיתן לי אנרגיה כשהחום ממס לי את המוח. בשונה מהילדים, איגלו זה פחות העניין שלי וחבל, כי זה בהחלט פיתרון זמין, נוח ומרענן 😊 ונאלצתי לחפש מתכונים קרים, נשנושים שכיף

לאכול ישר מהמקפיא שניה לפני שאני נמסה סופית... (למרות המזגנים... זו האנרגיה הקיצית, חברות)

מה לעשות, אני והקיץ לא חברים טובים ומהרגע שמחליפים לשעון קיץ יש לי דיכאון קיץ שנגמר כשהחורף נכנס :) בקיצור, כל הסיבות לנשנוש טעים, מרענן ומקפיץ אנרגיה.

בשבועות הקרובים אתן מתכונים קלים וקפואים בסגנונות שונים וברמות בריאות שונות- תעדכנו מה הכי אהבתן :)

קיץ בריא ומרענן לכולנו!

יוגורט barks שוקולד

קינוח קליל, בריא, מושלם כארוחת בוקר, כארוחת ביניים, כפינוק לילדים אחרי צהריים ולכל זמן אחר.

הוא פשוט וטעים כל כך!!

אופן ההכנה:

- מרפדים מגש קטן או תבנית שטוחה בנייר אפייה או במשטח סיליקון.
- בקערה מערבבים: יוגורט, שמנת מתוקה, קקאו וסוכר.
- יוצקים את התערובת על התבנית המרופדת.
- משטחים לעובי של כ-1.5-1 ס"מ.
- ממיסים את השוקולד עם השמן במיקרוגל בפולסים של 30 שניות, תוך ערבוב בין לבין.
- מזלפים את השוקולד המומס מעל שכבת היוגורט.
- בעזרת קצה של כפית או סכין יוצרים דוגמת שיש (מערבבים מעט את השוקולד בתוך היוגורט).
- מפזרים מעל שברי טופי או אגוזים קצוצים. מקפיאים לפחות שעתיים, ועדיף לילה. שוברים או חותכים לחתיכות ומגישים.

תכנית 20*30

- 280 גרם יוגורט יווני
- 3 כפות שמנת מתוקה
- 3 כפות קקאו
- 3 כפות סוכר
- 50 גרם שוקולד מריר
- 1 כפית שמן
- רבע כוס אגוזים קצוצים / בוטנים
- קצוצים / שברי טופי קרמל