



חטיף אנרגיה

כמות ל – 20 יחידות

מצרכים:

2 כוסות שיבולת שועל

1 כוס גרעיני חמניה

1/4 כוס סומסום מלא

1/2 כוס אגוזי מלך קצוצים

1/4 כוס שקדים קצוצים

2 כוסות טחינה גולמית

1 כוס דבש

1/2 כפית קינמון

אפשר להוסיף צימוקים ופירות מיובשים למיניהם.

אופן ההכנה:

קולים את השיבולת שועל מעט.

קולים את תערובת הגרעינים כאשר את הסומסום מוסיפים לקראת סוף הקלייה.

ניתן לקלות בתנור בחום נמוך (150 מעלות) או בהקפצה על מחבת טפלון מעל גז ללא שמן.

נאחד את השיבולת שועל עם שאר מרכיבי הקלייה בקערה, אליהם נוסיף קינמון ואם רוצים ניתן לשלב גם פירות יבשים.

מחממים בסיר את הטחינה עם הדבש עד שמתקבל מרקם נוזלי.

מוסיפים לתערובת ומערבבים.

משטחים את העיסה בתבנית ומחכים שתתקרר.

חותכים לגודל הרצוי ויוצרים חטיפי אנרגיה משובחים.

מיכל פלס-שלו

נטורופתית ND

054-7289454

psmichal@gmail.com

www.michal-ps.co.il – אתר חדש בקרוב