

מתכוני פינוקים שיטת ההרזיה של מירב סהר

הידעתם:

**פירוש המילה
דיאטה ביוונית
זה אורח חיים**

**כדי להצליח
הדבר הראשון שצריך לעשות
זה להאמין שאני יכולה**

לחלק ל 20
2 עוגיות=פינוק
+ 1/3 פחמימה

עוגיות שירוש'

2 ביצים
3 כפות ממתיק
כפית א. אפיה
כפית תמצית וניל

3 כוסות חד"פ קוואקר דק
3 כפות שמן קוקוס
2 שורות שוקולד ללא סוכר

אופן ההכנה:

מערבבים את כל המרכיבים למעט השוקולד
יוצרים עיגולים קטנים ומועכים על תבנית מרופדת עם נייר
אפיה

לאחר מכן קוצצים את השוקולד ומטמיעים אותו בעוגיות
ומכניסים לתנור על 180 מעלות טורבו עד השחמה כ-10 דקות

לחלק ל-20
2 כדורים=פינוק



כדורי אלפחורס

10 כפות קמח שקדים

2 ביצים

2 כפות ממתיק

כפית א. אפיה

כפית תמצית וניל

חצי כוס חד"פ מים

3 כפות ריבת חלב לל"ס

אופן ההכנה:

מערבבים את כל המרכיבים למעט הריבת חלב בקערה שנכנסת למיקרו (ניתן להכין בתנור) למשך 3-4 דקות, לאחר שהתערובת נאפתה מפוררים באמצעות מזלג לפירורים גסים ומוסיפים את ריבת החלב.

עם ידיים רטובות יוצרים עיגולים קטנים ומגלגלים על גבי קוקוס טחון.

לחלק ל-12
2 עוגיות=פינוק
+ כף פחמימה



עוגיות אלפחורס

ריבת חלב

כף וחצי ריבת חלב לל"ס

כף חלב

מחממים כ-10 שניות במיקרו
ומערבבים עד מירקם נוח

1 כוס חד"פ קוואקר דק

6 כפות קמח שקדים

1 ביצה

2 כפות ממתיק

כפית א. אפיה

כפית תמצית וניל

אופן ההכנה:

מערבבים את כל המרכיבים, יוצרים כ-24 עיגולים קטנים ומועכים על תבנית מרופדת עם נייר אפיה ומכניסים לתנור על 180 מעלות, טורבו עד השחמה כ-10 דקות, לאחר מכן יוצקים כף ריבת חלב ומגלגלים על גבי קוקוס.

לחלק ל-30
5 פרוסות=פינוק
+ פרי



גלילת תמרים

12 תמרים מגולענים

8 חצאי אגוז מלך

3 כפות שומשום קלוי

אופן ההכנה:

מוציאים לכל התמרים את הגלעין ומחממים את התמרים כ-10 שניות במיקרו, לאחר מכן קוצצים את אגוזי המלך ומוסיפים לקערת התמרים, מחממים מחבת, שמים את השומשום וקולים על הגז כ-2-3 דקות עד השחמה. מוסיפים לקערת התמרים כף שומשום קלוי ומערבבים עד יצירת גוש גמיש לעבודה, מגלגלים את התמרים לנקניק, מפזרים את שארית השומשום וממשיכים לגלגל. חותכים עם סכין שיניים ומאחסנים במקרר או בפריזר.

לחלק ל-16
2 יח' = פינוק

פררו רושה

20 יחידות אגוזי לוז טריים
2 שורות שוקולד חלב לל"ס
2 כפות מים

1 כף חמאת אגוזי לוז
כפית קקאו
כף ממתיק

אופן ההכנה:

מניחים את אגוזי הלוז על גבי מחבת חמה/אייר פריי לקלייה קצרה 2-3 דקות. ניקח 16 יחידות ונרסק אותם בעזרת פטיש שניצלים ומניחים בצד. לוקחים קערית קטנה, שמים את המים ואת הממתיק ומחממים במיקרו למשך 30 שניות (זהירות זה חם), לאחר מכן מוסיפים לקערית את הקקאו ואת החמאת אגוזי לוז (ללא השמן) ומערבבים עד יצירת שוקולד נוטלה. מכניסים את השוקולד נוטלה לשקית זילוף ויוצרים 16 עיגולים (קציפות). את 4 אגוזי לוז שנותרו חותכים לחתיכות גדולות ובכל קציפה שמים חתיכה 1-2 לפי הכמות שנוצרה, מעגלים את הקציפה לכדור ומגלגלים על גבי האגוזי לוז המרוסקים. לאחר מכן ממיסים את השוקולד לל"ס בבוץ מארי שמים את הכדור בתוך השוקולד ומגלגלים שוב על גבי האגוזי לוז המרוסקים, מניחים על גבי נייר אפיה ומאחסנים במקרר או בפיזר.

בקרו אותנו

קישורים לחיצים



לקהילת

הפייסבוק ליחצו



לערוץ היוטיוב

ליחצו



לאינסטושי שלי

ליחצו



לאתר המתכונים

שלי ליחצו



ליצירת קשר

ליחצו על דף

הפייסבוק העסקי

לתכניות הליווי
צרו קשר בווצאפ
053-9331824

