

מתכונים

10

שמול

תזונה רפואה טבעית אימון NLP

נצ'ורי מאפים

אופן ההכנה:

במעבד מזון לטחון את האגוזים הקשוי והשקדים יחד.

לאחר הטחינה להעביר לקערה עמוקה.

להוסיף את התמרים ולהכין מהם

כדורים יחד עם האגוזים הטחונים.

ברגע שהכדור מוכן טובלים בקערת הקקאו,

מוסיפים את הקוקוס מלמעלה ומכניסים

למקרר או למקפיא.

מצרכים:

חבילת תמרים ללא חרצן

חצי חבילת קשוי

חצי חבילת אגוזי מלך

חצי חבילת שקדים

(רצוי לאחר השרייה)

קוקוס טחון

3 כפות קקאו



2 בארון