

סחוט

# מתכון לשבועות

## + אונג'יביטי

פירות יער  
איכותיים

פרוץ  
יגורט  
איתני

ללא קמח, ללא  
סוכר, ללא חומרים  
משמרים

חמישה מתכונים חגיגיים שאפשר לאכול ולאכול ולאכול...

[sahut.co.il](http://sahut.co.il)

# שבועות של אונג'יביטי

ללא גלוקן | ללא תוספת סוכר | 100% ערכים תזונתיים



הצדמות לעצור לרגע ולחגוג את

השפע שיש לטבע להציע לנו.

כל מתכון כאן נבחר בקפידה כדי

לתמוך באורח חיים של בריאות

ארוכת טווח בשילוב של פירות עץ,

חומרי גלם איכותיים

וללא טיפה של סוכר מעובד.

חג שבועות מכניס הביתה חגיגה

של טעמים, יופי ואנרגיה טובה.

חג שמח!



רשימת קניות מרוכזת 

זכרו להשתמש בקוד הקופון: **SHAVUOT**

**פירות קפואים:** אוכמניות, פטל (אדום ושחור),

תות עץ, מנגו, בננות, אננס, אסרולה.

**סופר-פודס:** אבקת אסאי, מאצה, מנקאי,

אבקת מאקי ברי, גוג'י ברי, כורכום, קקאו

אורגני, קקאו גרוס.

**בסיס ונוזלים:** חלב שקדים/קוקוס ללא סוכר,

יוגורט טבעי (או צמחי), אבקה להכנת קרפ ללא

גלוקן.

**מזווה:** מייפל טבעי, זרעי צ'יה, חמאת שקדים,

שבבי קוקוס, אגוזי מלך ותמרים.

## מרכיבים

- 1 כוס קוביות יוגורט קפואות
- ½ כוס תות עץ קפוא
- ½ כוס פטל
- 1 כף מייפל
- 1 כף חמאת שקדים (אופציונלי)
- גוג'י ברי לקישוט

## פרוץ יוגורט "הישר הורד"

2 מנות ⌚ 15 דקות

מנה עשירה בפרוביוטיקה ונוגדי חמצון מפירות היער, המעניקים תמיכה למערכת העיכול ולחידוש חמצון תאי הגוף.



## אופן הכנה וטיפים לאירוח

- למרקם מושלם: השתמשו במעבד מזון (ולא בלנדר). הכניסו את קוביות היוגורט הקפואות יחד עם הפירות. טחנו בפולסים עד לקבלת פירורים, ואז טחנו רצוף עד שהתערובת מתאחדת למרקם גלידה רך.
- מכיוון שזה פרוזן יוגורט אמיתי, הוא נמס יחסית מהר, אז קבלו טיפ: שמרו את התערובת בקערה ולפני ההגשה, פשוט תוציאו ותשתמשו בכף גלידה כדי ליצור כדורים מושלמים ויציבים בתוך קעריות קטנות.

# אוס פירות יער לקרפ



SERVINGS  
3



TIME  
5 min



DIFFICULTY  
Easy



CALORIES  
160

## מרכיבים

½ כוס פטל אדום קפוא

4 כפות יוגורט יווני סמיך או טבעוני

1 כפית מייפל



## מתכון ללא בלנדר

אופן ההכנה למרקם מושלם

- הפשירו את הפטל מעט עד שניתן למעוך אותו.
- מעכו בעזרת מזלג למרקם של "פירה" גס.
- קפלו פנימה את היוגורט והמייפל בתנועות עטיפה כדי לשמור על האוויריות של המוס ולא להפוך אותו לנוזלי.
- מלאו בבריאות את מנת הקרפ המושלמת!

# גולדן מנאו קול

מגיע לך כל הטוב הזה - חג שבועות שמח!



## מרכיבים

- 1 כוס קוביות מנגו קפואות
- ½ כוס בננה קפואה
- ½ כפית אבקת כורכום
- ½ טבליה אסרולה קפואה
- ⅓ כוס חלב קוקוס או אורז

## ערכים תזונתיים

- ויטמין C בכמות שיא (מהאסרולה)
- נוגדי דלקת עוצמתיים (מהכורכום)
- בטא-קרוטן וויטמין A (מהמנגו)
- חומצות אמינו ונוגדי חמצון (מהגוג'י ברי)

## הוראות הכנה למרקם מושלם

טחנו את המנגו, האסרולה והבננה עם הכורכום. המנגו נוטה להיות קרמי מאוד, לכן היזהרו עם הנוזלים.

טחנו עד שהמרקם נראה כמו סורבה. הגישו עם זילוף דק של ריבת יער לניגודיות צבעים, גרנולה לקראנץ' ופירות לקישוט ופינוק.



# אסאי ברי קלאסי (אסאי בול)

ערכים תזונתיים למנה  
210 קלוריות | 4 גרם חלבון | 7 גרם סיבים תזונתיים.

## מרכיבים

- 4 קוביות אסאי
- 4 5 יחידות בננה קפואה
- ½ כוס פטל שחור קפוא
- 1 כפית אבקת מאקי ברי
- 1 כף קקאו גרוס לטופינג
- ½ כוס משקה אורז או שקדים

## אופן ההכנה

- לערבב את קוביות האסאי עם משקה הבסיס.
- להוסיף את הבננה, הפטל ואבקת מאקי ברי וולערב בפולסים עד לטחינה מלאה וקבלת מרקם גלידתי סמיך.
- להעביר לקערית עגולה ולקשט עם טופינג קראנצ' של קקאו גרוס. בתיאבון!



# קקאו כרי בוסטר

## תפקיד מרכזי:

התאוששות לאחר מאמץ גופני או "בוסטר" אנרגיה משמעותי למהלך היום.

## למה הוא טוב?

השילוב של בננה ומשקה שיבולת שועל מספק פחמימות שזמינות לשריר, בזמן שאבקת החלבון מסייעת בשיקום הרקמות. האסאי והפטל עשירים בפוליפנולים (נוגדי חמצון) שעוזרים להפחית סטרס חמצוני בגוף.



### מרכיבים

2 קוביות אסאי קפוא

6 פרוסות בננה קפואה

2 כפות פטל אדום

½ סקופ אבקת חלבון וניל

1 כפית שטוחה אבקת קקאו

### מקור מצוין לאנרגיה מתמשכת ותמיכה

בהתאוששות השריר, בזכות השילוב בין פחמימות מורכבות לחלבון זמין. ריכוז נוגדי החמצון הגבוה מהאסאי, הפטל והקקאו מסייע בהפחתת תהליכי חמצון בגוף, בעוד שמשקה שיבולת שועל והבננה מספקים שובע יציב לאורך זמן.

### שייק ששומר על רמות סוכר מאוזנות

ומעניק "בוסטר" של ויטמינים ומינרלים בתערובת אחת.

### אופן הכנה

מוסיפים לבלנדר לפי סדר המרכיבים, מוזגים משקה בסיס ממש כמעט עד לכיסוי מלא, מבלנדרים ומתקנים סמיכות ומרקם לפי טעם אישי.



## אמה האקוחות שלנו כל פעם קוחרים בסלוט?

- הפירות הקפואים שלנו נבחרים בקפידה ובעלי תו תקן איכות מזון בינלאומי מחמיר BRC.
- תזונה נקייה: 100% פרי, ללא תוספת סוכר, ללא חומרים משמרים, בדיוק כפי שהטבע בחר גם הוא.
- אנחנו מחויבים לשימוש בר-קיימא ולשמירה על הסביבה בכל שלבי הייצור והאספקה.

בואו נמשיך לנוע, לשתף ולבחור  
בטוב ביותר עבור הגוף שלנו.

**הצטרפו למועדון!**

