

הפזמרים הטובים
באמת...

Juice PLUS+

הפברים הטובים באות...



קראמבל תפוחים מסורתי

מוס לימון מרענן

עוגת פנקייק אפויה

ליקר ביצים (ללא אלכוהול)

טריפל אגסים חם

שייק חורפי



Juice PLUS+

1

קראמבל תפוחים

נסורת

מרכיבים

קרם "קומפליט"

- 250 גרם יוגורט
- 1 כפית מדידה של קומפליט
- בטעם וניל

ציפוי הקראמבל

- 50 גרם אגוזי לוז קלויים
- 25 גרם פיסטוקים
- 1 כף סוכר
- 1 כפית קינמון
- קורט מלח
- 85 גרם קמח
- 50 גרם חמאה קרה

תערובת הפירות

- 1 ק"ג של תערובת פירות (טרי או קפוא)
- 5 תפוחים (מקולפים וחתוכים לקוביות)
- 300 גרם אוכמניות
- 1 כף דבש
- מיץ מלימון סחוט

הוראות הכנה

מערבבים את היוגורט עם הקומפליט בקערה נפרדת.

מפזרים את תוספת הקראמבל מעל מילוי הפירות בתבנית האפייה, אופים למשך 30 דקות או עד שהחלק העליון מקבל גוון מזהב.

מחלקים לקערות ומגישים יחד עם קרם הקומפליט.

מחממים תנור מראש ל-180 מעלות צלזיוס.

מקפיצים במחבת את התפוחים ואת האוכמניות עם מיץ הלימון והדבש למשך 7 דקות. תנו לזה להתקשות מעט. מניחים את התערובת בתבנית אפייה או בתבנית פאי, ומשאירים בצד.

קוצצים את האגוזים. בקערה שלבו את האגוזים עם הקמח, הקינמון, קורט המלח והסוכר.

פורסים את החמאה ומשפשפים אותה באמצעות האצבעות עד שהתערובת נראית כמו פירורי לחם.



Juice PLUS+



Quinoa and Berry Crisp

2

מוס לימון אדום

מרכיבים

- 250 גרם לימונים (מקולפים, חתוכים לחתיכות קטנות ושעברו הקפאה בלילה)
- 50 מ"ל חלב
- 1 כפית מדידה של קומפליט בטעם וניל
- רפרפת לימון
- פירות יער לקישוט

הוראות הכנה

מערבבים לימונים קפואים בבלנדר, מוסיפים מעט חלב תוך כדי העירבוב.
מוסיפים את אבקת הקומפליט.
מקציפים עם מעבד מזון למשך 5 דקות עד להכנת מוס לימון.
מוסיפים מעט רפרפת לימון לתחתית הכוס וממלאים במוס הלימון.
מקשטים בפירות יער.



Juice PLUS+



11/27/2021 11:29 AM

עוגת פנקייק אופויה

מרכיבים

- 1 בננה מעוכה
- 3 ביצים
- 2 כפיות סודה לשתייה
- 1 כפית תמצית וניל
- 125 מ"ל רויין
- 2 כפיות קומפליט בטעם וניל
- 1 כף שמן קוקוס
- פירות יער בשביל הטעם (מומלץ אוכמניות)

הוראות הכנה

מקבלים בצק חלק ונוזלי. מוסיפים את שמן הקוקוס לתבנית אפייה עמוקה או תבנית עוגה ומחממים בתנור.

לאחר שהשמן חם, מוזגים את הבצק למגש או לתבנית.

מפזרים פירות יער / פירות מעל ואופים 25-30 דקות.

יש לבדוק באופן תדיר על מנת לוודא שהתערובת לא נעשית שחומה מדי.

חממו תנור מראש ל-210 מעלות צלזיוס. מועכים את הבננה בעזרת מזלג ומניחים בצד.

בקערה גדולה מקציפים את הביצים עד שהן הופכות מעט רכות. מוסיפים סודה לשתייה, תמצית וניל, משקה רויין וטורפים הכל יחד.

מוסיפים את אבקת הקומפליט בטעם וניל ומקציפים עוד קצת, ואז מוסיפים את הבננה המעוכה ומערבבים יחד.



ארוחת צהריים

4

ליקר ביצים אלסאו אולסכו(הול)

מרכיבים

- 3 ביצים
- 250 מ"ל חלב שקדים
- אגוז מוסקט לפי הטעם
- נגיעה קטנה של תמצית רום
- 2 כפיות מדידה של קומפליט בטעם וניל

הוראות הכנה

ברגע שהטמפרטורה של הביצים עולה,
מוזגים את החלב שנותר (עדיף שיהיה מעט
קריר) ומערבבים.

מוסיפים אגוז מוסקט, תמצית רום ואת אבקת
הקומפליט בטעם וניל, מערבבים יחד ולאחר
מכן מגישים.

מקציפים 3 ביצים בקערה.

מחממים 250 מ"ל חלב שקדים
בסיר גדול.

מוזגים את הביצים, מוסיפים חלב חם לביצים,
ומקציפים לאורך כל הדרך.



Juice PLUS+

פירות אצוה פפא צפצפ

Juice PLUS+

5

טריפל אגסים

חם

מרכיבים

- 50 גרם חמאה
- קורט קינמון
- 250 גרם יוגורט יווני
- 1 כפית מדידה של קומפליט בטעם וניל
- 1 כף תמצית וניל
- 5 אגסים
- מיץ סחוט מתפוז טרי
- 1 כף דבש
- 1/2 כפית קינמון טחון
- מקל קינמון וכוכב אניס
- 50 גרם שקדים קצוצים

הוראות הכנה

משלבים את היוגורט, את תמצית הוניל ואת אבקת הקומפליט בטעם וניל בקערה ומערבבים יחד.

מסדרים את תערובת היוגורט ואת תערובת החמאה בשכבות בתוך כוסות הגשה, ומגישים עם אגס מעל, מוסיפים קורטוב קינמון כקישוט.

מחממים תנור מראש ל-180 מעלות.

מקלפים ופורסים את האגסים ומניחים על מגש אפייה.

שופכים את המיץ שסחטנו מהתפוז על האגסים, מוסיפים את הדבש, מקל הקינמון ואת כוכב האניס ואופים בחום של 180 מעלות צלזיוס למשך 40 דקות.

משלבים את החמאה, השקדים והקינמון בתבנית, מחממים ומערבבים יחד.



Juice PLUS+



Ud 100% Juice

Juice PLUS+



שייק חורפי

•

מרכיבים

חופן קטן של אגוזי מקדמיה

250 מ"ל חלב שקדים

1 כפית שוקולד לבן

1 כפית מדידה של קומפליט בטעם וניל

•

הוראות הכנה

מערבבים את כל המרכיבים יחד ונהנים!





גיד וויצ'ה

Juice PLUS+

הפברים
הטובים
באמת

Juice PLUS+