

# גלידות בריאות

של הודליה כצמן



נעים להכיר,



שמי הודליה כצמן ואני בעלת הבלוג BakeCare.  
אני אופה בריא וטעים!

אני משתמשת במוצרים אורגניים כמו שמן קוקוס, ממרח קוקוס, שמן זרעי ענבים, קמח שיבולת שועל, קקאו אורגני, סירופ קוקוס, סילאן, מולסה ועוד מוצרים בריאים של חברת נוטרה זן, שאותם ניתן לרכוש ישירות מהאתר. כל הרעיון הוא כשאני אוכלת עוגה או מאפיין או פנקייק, זה יותר כיף לי. אני מעדיפה לאכול מאפיין תרד מאשר סלט תרד. כלומר, כשהאוכל מוגש בצורה יותר מפתה, יותר "עוגתית" או "קינוחית", זה מעורר בי תיאבון. וכך אני ומשפחתי שומרים על הבריאות תוך כדי אכילת קינוחים טעימים.

הודליה,  
BakeCare



למגוון מתכונים לגלידות ועוגות קיציות היכנסו לאתר BakeCare:  
[www.bakecare.co.il](http://www.bakecare.co.il)



# גלידת קשיו שוקולד

## מצרכים:

- 2 וחצי כוסות קשיו (שהיה ספוג במים במשך 24 שעות)
- 1 פחית / כוס חלב קוקוס (עד 17% שומן)
- 1/2 כוס חלב שקדים
- 1/8 כוס מיץ לימון סחוט
- 1/3 כוס סירופ מייפל
- 2 כפות קקאו אורגני
- 1 וחצי כוסות מים
- \* אפשרות: 3 כפות ממרח שוקולד אורגני

## אופן הכנה:

1. 24 שעות לפני: מכניסים את הקשיו לתוך קערה ומכסים במים.
  2. אחרי שהקשיו הפכו לרכים, מעבירים אותם לבלנדר, מוסיפים את המים ובעזרת פולסים קצרים מתחילים לטחון את הקשיו.
  3. מוסיפים את שאר המצרכים ומפעילים את הבלנדר על מהירות בינונית, מערבבים עד שמתקבל מרקם קטיפתי ורך, ללא גושים וללא שאריות אגוזים. ניתן לעצור את הבלנדר מדי פעם ולערבב עם כף, כדי להקל על הפעולה.
  4. ממלאים שקעי ארטיק או מאחסנים בקופסא.
- \* שימו לב, אם אתם שומרים את הגלידה בתוך קופסא, יש להפשיר אותה כרבע שעה - חצי שעה לפני ההגשה. מערבבים ומגישים.

## הערות:

---

---

---



BakeCare.co.il





# קוקילידה קוקוס ושוקולד לבן

## ללא גלוטן עם גלידה קוקוס ושוקולד לבן

### מצרכים לעוגיות קוקוס:

- 1/2 כוס קמח קוקוס
- 1/4 כפית סודה לשתייה
- 3 ביצי חופש אורגניות
- 1/4 כוס שמן קוקוס מומס
- 1 כפית מחית וניל אורגנית
- 5 כפות סירופ אגבה או סירופ קוקוס אורגני
- 100 גרם שוקולד לבן אורגני איכותי
- \*אפשרויות לתוספות: צימוקים, אגוזי מלך, שוקולד מריר.

### מצרכים לגלידת קוקוס ושוקולד לבן:

- 1 מיכל קרם קוקוס אורגני 20% שומן ומעלה (לצנן במקרר 24 שעות לפני השימוש)
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 כף מיץ לימון סחוט
- 100 גרם שוקולד לבן מומס

### אופן הכנה:

1. טורפים את הביצים עם השמן, הוניל והסירופ.
  2. מוסיפים את הקמח קוקוס והסודה ומערבבים.
  3. ממסים את השוקולד הלבן ומוסיפים לתוך התערובת בעדינות תוך כדי ערבוב.
  4. מרפדים תבנית בנייר אפיה, יוצרים כדורים בגודל כף, מועכים מעט ומסדרים על המגש עם ריווחים של 2 ס"מ.
  5. אופים בתנור שחומם מראש ל-176 מעלות במשך 12 דקות עד שהעוגיות מזהיבות.
  6. להכנת הגלידה: פותחים את המיכל של הקוקוס מלמטה - ומשתמשים רק בקרם הסמיך. את המים ניתן לנצל למשהו אחר.
  7. מערבבים בתוך קערה את הקרם קוקוס עם שאר המצרכים של הגלידה, מכניסים למקפיא למשך 5-6 שעות עד שהגלידה מתקשה.
  8. מכינים סנדוויצ'ים עם העוגיות והגלידה ביניהם ומגישים מיד.
- \* לא לשמור את העוגיות סנדוויץ' עם הגלידה במקפיא - כי העוגיות מתקשות.

הערות:



BakeCare.co.il



# גלידה מלון ויוגורט מלון עם צ'יה

## מצרכים:

1/3 מלון

יוגורט בטעם מלון או בננה

1/4 כוס מים

3-4 תמרים

כף זרעי צ'יה

## מצרכים:

1. פורסים את המלון לקוביות ומקפאים למשך 8 שעות לפחות.
  2. מניחים את התמרים בתוך מים רותחים ומשאירים בצד למשך 10 דקות עד שהם מתרככים, וניתן להוריד את הקליפה בקלות.
  3. מוציאים את המלון מהמקפיא ומעבירים לבלנדר, מוסיפים 1/4 כוס מים ומפעילים בפולסים קצרים.
  4. מוסיפים את התמרים והיוגורט ומפעילים את הבלנדר למשך כמה דקות עד שמתקבל קרם אחיד.
  5. מעבירים את הגלידה לתוך תבניות ארטיקים ומקפאים.
- \* **טיפ:** כדי להוציא בקלות את הגלידה מתוך התבנית - ניתן להחזיק אותו תחת זרם מים חמים למשך כמה שניות.

## הערות:

---

---

---

---



BakeCare.co.il





# גלידה אספרסו טבעונית עם קרם קוקוס

## מצרכים:

- 1 כוס קרם קוקוס אורגני
- 1 כוס אספרסו ארוך (אפשר נטול קפאין)
- 1 כוס חלב שקדים
- 4 כפות סירופ אגבה או מייפל
- 1 כפית תמצית וניל

\*ניתן לשלב פולי קקאו או שוקולד מריר קצוץ

## אופן הכנה:

1. מערבבים את כל החומרים בתוך קערה אחת.
  2. מוסיפים את השוקולד ומעבירים לתוך תבניות גלידה או לקופסת פלסטיק.
  3. מאחסנים במקפיא במשך 6 שעות לפני ההגשה.
- \* ניתן להפשר כ-10 דקות לפני ההגשה.

הערות:

---

---

---

---



BakeCare.co.il







# גלידה טבעונית עם בונה, תמרים ותאנים

## מצרכים ל-2 מנות:

- 1 בונה
- 1/2 כוס תמרים יבשים
- 1/2 כוס תאנים טריות
- 1/2 כוס משקה שקדים
- 2 כפות סירופ מייפל או אגבה
- 1 כפית תמצית וניל טהורה
- \* אפשרות 1/2: כוס קרם קוקוס 22% שומן

## אופן הכנה:

1. משרים את התמרים בתוך מים רותחים למשל 10 דקות, מקלפים ומנקים מגלינים.
2. מכניסים את כל המצרכים לתוך מעבד מזון ומפעילים למשך 2 דקות.
3. לאחר מכן מעבירים חצי מהכמות לתוך בלנדר וטוחנים עד שמתקבלת תערובת אחידה וחלקה.
4. חוזרים על הפעולה עם הכמות הנוספת.
5. מקפיאים בתוך תבניות גלידה למשך 6-8 שעות.
6. ניתן להפשיר כ-5 דקות לפני ההגשה.

הערות:



BakeCare.co.il



# ארטיק בונה וליצי'

## מצרכים:

8-10 בננות בשלות

כוס מיץ ליצי' - אני השתמשתי במי קוקוס וליצי' לא ממותק (אבל אפשר להשתמש גם במיץ ליצי' בצנצנת או פחית)

\* אפשרות: להוסיף מעט סירופ אגבה

## אופן הכנה:

1. פורסים את הבננות ומפזרים בתוך קופסה. מקפאים למשך 6-8 שעות.
2. מכניסים לתוך בלנדר את פרוסות הבננה והמיץ ליצי', ומפעילים את הבלנדר, עד שמתקבלת תערובת מאוד דומה לגלידה.
3. מעבירים את התערובת לתוך שקעי ארטיקים ומקפאים לכמה שעות.
4. מוציאים מהמקפיא, אוכלים ונהנים (:

הערות:

---

---

---

---



BakeCare.co.il





# גלידת חלבון טבעונית עם קרם קוקוס

## מצרכים:

- 1 מיכל קרם קוקוס אורגני 17% שומן ומעלה
- 2 כפות מדידה (60 גרם) של אבקת חלבון בטעם וניל / שוקולד
- 1 יוגורט סויה בטעם וניל / שוקולד
- 1 כפית תמצית וניל טהורה
- 1 כף סירופ אגבה / קוקוס

## אופן הכנה:

- 1. מצננים את פחית הקרם קוקוס יום לפני השימוש.
- 2. משתמשים רק בחלק הסמיך יותר (ללא הנוזלים).
- 3. מערבבים את כל החומרים יחד לתערובת חלקה ואחידה.
- 4. יוצקים לתוך תבניות גלידה.
- 5. מכניסים למקפיא למשך 4-5 שעות.
- 6. אוכלים, מתרעננים ונהנים (:

הערות:



BakeCare.co.il



# ארטיק ליצי' וצ'יה עם מחית משמש

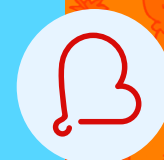
## מצרכים:

- 1.5 כוס מיץ או לפתן ליצי'
- 1 גביע / אריזת מחית משמש (לתינוקות)
- 2 כפות זרעי צ'יה
- 3/4 כוס פטל קפוא

## אופן הכנה:

1. מערבבים את המחית והמיץ.
2. מוסיפים את זרעי הצ'יה, ומניחים בצד לרבע שעה.
3. מוציאים את הפטל מהמקפיא ומפזרים בתוך התערובת.
4. ממלאים שקעי ארטיק ומאחסנים במקפיא למשך 6-8 שעות עד שהארטיק קפוא.

הערות:



BakeCare.co.il



# גלידת שוקולד קוקוס טבעונית

## מצרכים:

2 פחיות קרם קוקוס אורגני 20% שומן

1/2 כוס + 2 כפות אבקת קקאו

1/2 כוס סירופ אגבה או סירופ לתת אורז חום

2 כפיות תמצית וניל טהורה

## אופן הכנה:

1. מעבירים את כל החומרים בבת אחת לתוך בלנדר, ומערבבים לקבלת תערובת קרמית אחידה.
  2. בשלב זה אפשר להוסיף מרכיבים נוספים לפי טעמכם, כמו למשל: שוקולד מריר קצוץ, עוגיות שוקולד, אגוזים, תמצית שקדים, בראוניז וכו'.
  3. מערבבים היטב ומעבירים למקרר לשעה-שעתיים. לאחר מכן מערבבים שוב ומעבירים למקפיא ללילה או לפחות ל-6 שעות.
  4. מוציאים את הגלידה מהמקפיא כ-20-10 דקות לפני ההגשה. אחרי ההפשרה אפשר לטחון מעט בעזרת מוט בלנדר או פשוט לערבב עם כף לקבלת טקסטורה מתאימה.
- \* הגלידה נמסה ממש מהר, לכן שלב 4 חשוב לעשות ממש לפני ההגשה.

## הערות:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Chocolate  
vegan  
ice cream



BakeCare.co.il



# ארטיק אבטיח וחלב קוקוס

## מצרכים:

1/4 אבטיח גדול / 4-5 כוסות אבטיח פרוס לקוביות

סירופ מייפל

1/4 כפית תמצית וניל

1 כוס חלב קוקוס

\* אפשרות: כף זרעי צ'יה

## אופן הכנה:

1. פורסים את האבטיח לקוביות, מכניסים למיכל ומקפיאים למשל 6-8 שעות.
2. מעבירים את האבטיח הקפוא לבלנדר, ומפעילים בכמה פולסים קצרים. ממשיכים לטחון את האבטיח עד שמתקבל מרקם את מחית.
3. מוסיפים את החלב קוקוס, המייפל, הוניל והצ'יה ומערבבים במשך שקה נוספת.
4. מעבירים את התערובת לתבניות ארטיק ומקפיאים למשך 6-8 שעות.

\* נכנסים לבריכה, אוכלים ארטיק ונהנים ;)

## הערות:

---

---

---

---



BakeCare.co.il





# גלידת בונה טבעונית (רואו)

## מצרכים ל-2 מנות גלידה:

4 בננות

2 כפות חלב אגוזי לוז (בשביל הטעם)

שוקולד מריר - 4-6 קוביות

אגוזי לוז

תותים לקישוט או כל דבר שמתחשק לכם

## אופן הכנה:

1. פורסים את הבננות לעיגולים ומקפאים אותם בערך ל-8-10 שעות. עדיף להקפיא ללילה שלם.
2. מכינים את הגלידה ממש לפני ההגשה: מוציאים את הבננות מהמקפיא, מעבירים לקערה ומועכים בעזרת בלנדר מוט. מוסיפים את החלב ומערבבים לקבלת מרקם גלידה. (אני העדפתי את הבלנדר מוט מכיוון שבבלנדר הרגיל זה קצת יותר קשה, הבננה נתקעת לכן צריך להוסיף כל פעם קצת קצת ויותר חלב בשביל שלבלנדר יהיה עם מה לעבוד).
3. מעבירים לקעריות הגשה, ממיסים את השוקולד באמבט מים חמים ושופכים מעל הגלישה. מפזרים אגוזים ותותים מסביב ומגישים.
4. בתיאבון ;)

## הערות:

---

---

---

---



BakeCare.co.il





המתכונים באדיבות:  
**הודליה כצמן . BakeCare**  
בלוג אפיה בריאה [www.bakecare.co.il](http://www.bakecare.co.il)



צילום: הודליה כצמן | עיצוב: KTSMN TBB by Hodelia Katsman