

עוגת אוכמניות

*מתאים לשלב 1 ומעלה

*מתאים לתפריט אוטואימוני לבלוטת התריס



מצרכים לתחתית

- 2 כוסות אגוזי פקאן לא קלויים
- 2 כפות סירופ מייפל (רק אם רמות הסוכר שלך מאוזן)
- 2 כפות שמן קוקוס נוזלי
- 1 כפית תמצית וניל אורגני
- $\frac{1}{4}$ כפית מלח ים אטלנטי

למלית העוגה:

- 3 כוסות אגוזי קשיו לא קלויים
- $\frac{1}{3}$ כוסות חמאת קוקוס בטמפרטורת החדר
- 1 כפית וניל אורגני
- 1- $\frac{2}{3}$ כוס מיץ אוכמניות או פירות יער
- 1 כפית הל טחון
- 1 כוס אוכמניות טריות (אפשר מוקפאות)
- $\frac{1}{4}$ כפית מלח ים אטלנטי

אופן ההכנה

- להניח את אגוזי הקשו בקערה, ולשפוך מים חמים ל-10 דקות
- לערבב בפולסים את חומרי התחתית, להניח בתחתית התבנית ולהקפיא כחצי שעה
- לסנן את אגוזי הקשו, להכניס את יתר חומרי המילוי ולערבב עד שמתקבל מרקם עדין (להשאיר כרבע כוס אוכמניות שלמות ולהכניס בסוף הערבוב כשישישאר שלמים.
- להכניס את המילוי לתבנית מעל התחתית ולהקפיא בין 3-4 שעות לפני ההגשה

בתיאבון! באהבה רבה, תהל עלמה