

חרוסת בריאה, קלה ומדהימה לחג הפסח

*מתאים לשלב 1 ומעלה

*אינו מתאים לתפריט אוטואימוני לבלוטת התריס

אך מתאים בשלב מאוחר יותר

*חשוב ממש לא להגזים עם מיץ התפוחים מפני שהוא יכול בקלות להעלות את

רמת הסוכר (בחג, ומידי פעם אפשר)



החרוסת הזו טעימה ומזינה להפליא. באגוזים מכילים הרבה חלבון ושומנים בריאים, התפוחים מכילים וויטמינים ומינרלים חשובים והקינמון ממש עוזר לאזן את רמות הסוכר שלך. חוץ מזה יש לי פינה חמה למתכון הזה מפני שזה

מצרכים:

- 1 כוס אגוזי מלך שטופים (שהושרו שעה במים)
- $\frac{1}{2}$ כוס שקדים שטופים (שהושרו 2-3 שעות)
- 5 תפוחים אורגניים חתוכים לרבעים ללא חרצנים
- $\frac{1}{2}$ כוס מיץ תפוחים טבעי (ללא תוספת סוכר)
- 1.5 כפיות קינמון איכותי

הוראות הכנה:

- להשרות את האגוזים ואת השקדים במים ולשטוף היטב
- להכניס את האגוזים והשקדים למערבל מזון (מגימיקס)
- וללחוץ ב'פולסים' עד שמתקבלים פירורים יחסית גדולים
- להוסיף את יתר המצרכים ולטחון בפולסים עד שמתקבל ממרח

בתיאבון וחג שמח! באהבה רבה, תהל עלמה