



בלי ששמנו לב, הקיץ מתקרב לשיאו והטמפרטורות והלחות מטפסות מעלה. דרך מעולה לקרר קצת את הגוף היא באמצעות ארטיקים וקינוחים קפואים שכולם אוהבים

קר בפה חם בלב

הקיץ מתקרב לשיאו ורבים מאיתנו מנסים לקרר את הגוף והנשמה. הדרך הכי טעימה לעשות זאת היא ארטיקים וקינוחים קפואים שכולם אוהבים. הבעיה היא שרוב המוצרים שנמכרים היום בשוק אינם הדבר הבריא ביותר. בלשון המעטה. בארטיק קרח יש כמויות גבוהות מאוד של סוכר; בארטיק פירות יש כמויות גבוהות של סוכר ואחוזי פרי נמוכים בדרך כלל; ובארטיקים החלביים יש כמויות גבוהות של שומן רווי וסוכר.

הפתרון הוא הכנה בבית, כמובן. כך תוכלו לשלוט בכמות הסוכר, בסוג השומן ובאחוז הפרי שנכנסים פנימה ותהיו בטוחים כי הרכיבים איכותיים ובריאים. ובנוגע להכנה, תאמינו או לא, זה קל בהרבה ממה שאתם מדמיינים. הכנת ארטיק נתפסת על ידי חלקנו בטעות כעבודת קונדיטוריה עם חוקים וכללים ברורים, אבל פה אין נוסחה מדויקת ורשימה מדוקדקת שבה אסור להחסיר פריט. להפך, אתם יכולים לעשות כמעט כל מה שאתם רוצים.

רוצים לומר, זה בדיוק הזמן להכין ארטיקים ביתיים ומיני מקפאים כיפיים שיעזרו בקירור הגוף ויפיגו את החום, אפילו לכמה דקות. לפני שאנחנו עוברים לתכלס, בואו נתעכב שנייה על עניין הצידוד: תבנית - אם כבר יש לכם תבנית לארטיקים זה נהדר, אבל גם אם אין לכם, כוסות חד-פעמיות (עדיפות לנייר), תבניות מאפינס, תבניות להכנת קרח (רצוי גדולות יחסית) ואפילו בקבוקים מפלסטיק הם תחליף ראוי ומספק. מקלות להכנת ארטיקים - מקלות

לארטיקים מעץ אפשר למצוא היום גם בסופרים אבל אין שום חובה לקנות אותם. אפשר להשתמש גם בכפיות, בצ'יפ סטיקס או בכל דבר אחר שנראה לכם מתאים ויוכל להחזיק ארטיק. תזכרו שגם בלי מקלות תקבלו מקפא טעים שאפשר לאכול עם כפית.

ועכשיו לחלק הטעים והמזין: מה נרצה שיהיה בארטיק/המקפא הביתי?

הבסיס (פחמימה): בסיס הארטיק המועדף צריך להיות מתוק. אבל אם כבר מתוק, שלפחות יגיע עם סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים. אלו הפירות, שאותם אנו מקפידים לטחון עם הקליפה.

מקור לחלבון: אם אנחנו אוכלים קינוח מתקתק, כדאי שתהיה בו כמות נדיבה של חלבון כדי להאט את ספיגת הסוכרים וכך לקבל מאכל מאוזן מבחינה תזונתית שגם ייתן תחושת שובע. המועדפים הם שמנת בעלת אחוז שומן נמוך, יוגורט מועשר בחלבון, חלב סויה ואפילו גבינה לבנה או גבינת ריקוטה.

מקור לשומן: המועדפים הם אבוקדו (שכבר קשה למצוא בשווקים בעונה הזאת), טחינה גולמית, ממרחי אגוזים, חמאת בוטנים טבעית ושמן זית. אבל גם שמנת, קרם קוקוס או אפילו מעט שוקולד מתקבלים על הדעת. תפקיד השומן בארטיק הוא להעניק רכות ועסיסיות, בלעדיו הארטיק יהיה גוש קרח קשה ויבש. **מתקתק:** חשוב לטעום את התערובת בסוף, ואם צריך, אפשר להוסיף סוכר, דבש, סילאן, מייפל או כל ממתק אחר. תזכרו שהתערובת מתוקה פחות לאחר שהיא קופאת.

אם אתם רוצים לדמות ארטיק קרח, אתם יכולים להתייחס רק לסעיף הראשון ולטחון את הפירות עם או בלי ממתק.

וההכנה? אין קל מזה. פשוט טוחנים את כל החומרים בבלנדר ומעבירים לתבנית המתאימה. מכניסים למקפא לכ-4 שעות לפחות וזהו, יש לכם קינוח מושלם לקיץ.

ארטיק פירות יער ויוגורט

מצרכים לכ-12 ארטיקים לארטיק

400 גרם יוגורט יווני סמיך או יוגורט מועשר בחלבון

2 כפות דבש או מייפל

300 גרם פירות יער קפואים

להגשה



פלחים דקים מ-1 תפוז קוביות קרח

אופן ההכנה:

טוחנים בבלנדר את היוגורט, הדבש ופירות היער למרקם חלק. יוצקים לתבנית ארטיק או לתוך כוסות קטנות. מקפאים למשך 4-6 שעות. מחלצים מהכלי אל צלחת הגשה עם קוביות קרח ופלחי תפוז.

ארטיק מלון, אננס ושוקולד לבן במילוי דובדבן

מצרכים ל-12 ארטיקים:

- 1 כוס (240 מ"ל) קרם קוקוס (אפשר גם דל שומן)
- 50 גרם שוקולד לבן שבור לקוביות
- 1 כוס (250 גרם) אננס חתוך לקוביות (אפשר להשתמש באננס מקופסה)
- 2 כוסות (500 גרם) מלון חתוך לקוביות
- 3 כפות סירופ מייפל אמיתי (או דבש)

למילוי (לא חובה)

12 דובדבנים חצויים

אופן ההכנה:

בסיר בינוני מביאים לסף רתיחה את קרם הקוקוס. מכבים את האש ומכניסים את קוביות השוקולד הלבן. מערבבים היטב (אפשר להיעזר בבלנדר מוט) את תכולת הסיר עד להמסה מוחלטת של השוקולד.

מעבירים לבלנדר יחד עם שאר החומרים וטוחנים עד לקבלת תערובת חלקה. בתבנית ארטיקים מסדרים שני חצאי דובדבנים בכל ארטיק.

מעבירים את תערובת הפירות הטחונה לתבנית על הדובדבנים (אפשר להשתמש בחלופות שהצענו למעלה) ומקפאים למשך 4-6 שעות.



מקפא טחינה-סילאן עשיר בחלבון

מצרכים ל-8-6 מנות: למקפא

- 1 בקבוק (250 מ"ל) משקה חלב בטעם וניל מועשר בחלבון (או חלב מועשר בחלבון)
- 1 קופסה (250 מ"ל) שמנת 10% שומן
- חצי כוס (100 מ"ל) טחינה גולמית

להגשה

2-3 כפות סילאן טבעי (100% תמרים)

50 גרם פקאן סיני/פקאן רגיל קצוץ גס

אופן ההכנה:

מערבבים בקערה את כל החומרים. מעבירים לתבנית סיליקון או לקרחונית מתאימה, מקפאים למשך 4-6 שעות. מחלצים מהכלי אל צלחת הגשה, יוצקים מעט סילאן ומפזרים מעט פקאן קצוץ מעל.

בקרו אותנו באתר: udiosher.com