

# ממתק תמרים וקוקוס



החומרים:

תמרים כמספר הילדים  
קוקוס



הוראות הכנה:

מוצאים את הגלעינים, בודקים היטב, סוגרים את התמר ומגלגלים בקוקוס.

© כל הזכויות שמורות ל Movilim 7 . לוחמים נוספים: movilim1234@gmail.com

# מתכונים בריאים למסיבות בגן

מצורפים מתכונים עם תמונות המחשה להוראות הכנה להכנה קלה עם הילדים בגן בהודמנויות חגיגיות

## שיפודים חמודים

נותנים לילדים לנעוץ בשיפוד פירות :  
לדוגמא: ענבים לבנים, שחורים, וריבוע של אננס  
שומרים על מתכונת בקצה נועצים תות או דובדבן טרי



דוגמאות לפירות חורף



דוגמאות לפירות קיץ

## כוס של בריאות

נותנים לילדים כוסות שייק עם קש  
הילדים מקשטים עם מדבקות וכותבים את שמם  
מכינים בעזרת בלנדר שייק פירות קפואים (לפי הטעם)



פירות מומלצים:  
תותים / בננות / תמרים / אפרסק / אננס / תפוחים / אגסים  
מוסיפים חלב/ חלב סויה / מים  
מרסקים עד לקבלת מרקם אחיד ומוזגים לכוסות



## עוגת שוקולד בריאה:

3 ביצים  
2 כוסות קמח  
1/4 כוס קקאו  
3/4 כוס שמן  
3/4 כוס סילאן  
1 אבקת אפיה  
1/2 כוס מים

להקציף ביצים שלמות  
בקערה נפרדת לערבב את שאר  
החומרים.  
לערבב את הקצף עם התערובת  
בתנועות קיפול  
לאפות בתבנית בינונית עד  
שקיסם יוצא יבש.



## עוגיות בריאות:

2 כוסות קמח מלא  
2 כוסות קוואקר דק  
חצי כוס סילאן טבעי  
1 אבקת אפיה  
3/4 כוס שמן  
1/4 כוס יין  
חמוציות/ שקדים /שוקולד ציפס  
לבחירה

לערבב לעיסה אחידה  
להניח תלוליות על תבנית  
ולאפות עד להזהבה

