



עינוגי פירות- תפוחים על קצה המזלג

תפוחים מכילים נוגדי חמצון- קבוצת חומרים המסייעים לגופנו להתמודד עם תהליכי חמצון יום- יומיים, (תהליכים שבסופם מביאים למשל להרס של תאים, לפגיעה במערכת החיסון ולהאצת תהליכי ההזדקנות). תזונה עתירת נוגדי-חמצון (אנטי-אוקסידנטים) מקטינה את הנזקים הללו ומסייעת במניעה של מחלות רבות. בתפוח גם תכולת פקטין גבוהה- זהו סיב מסיס מים, המעכב את ריקון הקיבה ואת מעבר המזון במעי. הוא גם מעכב את מעבר הסוכר לדם, וגם קושר אליו שומנים- בכך מפחית את ספיגת השומן ומעלה אך מעט את רמת הסוכר בדם. אם כל זה לא מספיק, פקטין מגביר את הפרשת ההורמון כולציסטוקינין (CCK), אשר מאותת למוח על שובע.

בקיצור. תתענגו על תפוחים... כאשר טריים, או ממש כמעדן- כמו כאן

תפוחי- עץ אפויים בקינמון ויין אדום



מרכיבים (כ- 6 יחידות):

6 תפוחי עץ- גראנד
1/4 כוס צימוקים ו/או כמניות או יותר
2 כפות אגוזים קצוצים

1/4 כוס סוכר קנים חום | מולאסה | מייפל אורגני- לא חובה
1/2 כפית קינמון
1/2 כוס מים + 1/2 כוס יין אדום מעורבב
2 כפיות תמצית וניל טהור
מעט שמן קוקוס | חמאה- לא חובה

הכנה:

1. מוציאים מהתפוחים את הליבה בסכין, כך שיווצר חלל עגול במרכז התפוח. כדי למנוע התבקעות באפייה, לקלף רק פס אחד לרוחב במרכז התפוח בקולפן ירקות ולסדר בתבנית.
 2. מערבבים את הצימוקים והאוכמניות ומוסיפים את הקינמון (ואת הסוכר, או המולסה אם רוצים)-
 3. וממלאים בחלל במרכז של כל תפוח. אם רוצים, מוסיפים מעט שמן קוקוס | חמאה על התפוחים במרכזם.
 4. מערבבים את המים עם היין והתמצית וניל ויוצקים מעל התפוחים.
 5. אופים בתנור בטמפרטורה של 180 מעלות צ', למשך של 30-45 דקות עד שניתן לנעוץ מזלג בקלות בתפוחים.
 5. שוברים את אגוזי המלך ובתום האפייה דוחסים אותם לליבת התפוחים***.
- *** אגוזים אפויים מאבדים מיתרונותיהם הבריאותיים, חומצות השומן בהן מתחמצנות והופכות לרעילות, לכן המלצתי היא להוסיף את האגוזים בתום האפייה.

מגישים פשוט כך, או עם רוטב פירות יער, מעט קקאו או אבקת חרובים, מעט קוקוס, או אפילו לצד כדור גלידה מוכן בבית ובקיצור- איך שמתחשק...

לבריאות והנאה