



שייקים עם תמרים -

אנרגיה מהירה, טעם מושלם!

מחפשים דרך קלה ובריאה לשדרג את השייקים שלכם?

תמר ברהי אורגני שלנו הוא התוספת המושלמת -

מתיקות טבעית וטעם מדהים.

הנה 5 מתכונים קלים

קיבוץ
סמר





שייק בננה ותמר - קלאסיקה מתוקה

מצרכים:

3 תמרים ברהי דבש אורגני

בננה בשלה

כוס חלב (רגיל, סויה, או שקדים)

קמצוץ קינמון

שדרוג אפשרי: כפית אבקת קינמון לתוספת חמימות

ועומק טעם.

הוראות הכנה:

להכניס את כל המצרכים לבלנדר, לערבב היטב, ולשתות

מיד.





שייק פירות יער ותמרים

מצרכים:

2 תמרי ברהי אורגני

חצי כוס פירות יער קפואים

חצי כוס יוגורט טבעי

חצי כוס מים או חלב שקדים

שדרוג אפשרי: כפית גרידת תפוז לתוספת חמצמצות

ורעננות.

הוראות הכנה:

לערבב הכל בבלנדר וליהנות ממשקה מרענן ובריא.





שייק שוקולד-תמר פינוק בריא

מצרכים:

2 תמרי ברהי ותמר אחד זהידי,

כפית אבקת קקאו

בננה קפואה

כוס חלב שקדים

קוביות קרח



שדרוג אפשרי: מעט אבקת קינמון או גרידת תפוז לשילוב

הוראות הכנה:

להכניס הכל לבלנדר, לערבב ולשתות כמו קינוח!





שייק חלבון טבעי עם תמרים

מצרכים:

2 תמרי ברהי ותמר נור
חצי כוס שיבולת שועל

כף חמאת שקדים

כוס חלב (או חלב סויה/שקדים)
כפית אבקת חלבון (אופציונלי)

שדרוג אפשרי: כפית גרידת תפוז להוספת ארומה עדינה
ורעננה.

הוראות הכנה:

לערבב הכל יחד, לשתות אחרי אימון ולהרגיש מלאי
אנרגיה.





שייק אנרגיה ירוקה

מצרכים:

3 תמרי ברהי אורגני (ללא גלעין)

חופן תרד טרי

חצי בננה קפואה

כוס חלב שקדים (או מים)

כמה קוביות קרח

שדרוג אפשרי: כפית גרידת לימון לתוספת רעננות.

הוראות הכנה:

להכניס את כל המצרכים לבלנדר, לערבב עד למרקם

חלק, וליהנות!

