

# ארטיקייץ!

## חמודי מכין ארטיקים:

לוקחים כוס אחת של פרי אהוב טרי חתוך או קפוא:  
בננות, תותים, אפרסק, מישמיש, קיווי.

מוסיפים כוס אחת של שמנת, יוגורט או חלב  
(אפשר מים או מיץ תפוזים)

טוחנים הכל בבלנדר.

בודקים אם התערובת מתוקה - אם לא מספיק  
מתוק, מוסיפים ממתיק (סוכר, דבש, מייפל).

מוזגים את התערובת לכוסות עם מקל/ סכום  
חד"פ, או לתוך תבניות של ארטיקים.

מכניסים למקפיא.

"תראו מה יצא!"  
יש לי ארטיק טעים וקיצו, שהכנתי לבד!

\*ממליצים לכם להכין בבוקר - כדי שהילדים יוכלו ליהנות ממעשה ידיהם עוד באותו יום.

חמודי מוסיף מתכון לארטיקים טבעוניים:  
טוחנים בבלנדר כוס עד שתיים של פירות חתוכים  
או קפואים לפי טעמכם  
(בננות, תותים, אפרסק, מישמיש, קיווי)  
מוסיפים כמה כפות שמן קוקוס או פחית קרם  
קוקוס.  
את התערובת מעבירים לתבניות ארטיקים או  
לכוסות עם מזלג או מקל,  
מקפאים ואוכלים בהנאה!



אין כמו ארטיק בעולם!  
זאת ידוע לכולם!

ארטיק ביתי  
ביום חם וקייצי-  
(אפשר גם על בסיס יומי...)

כל אחד- לפי הזמנה  
נהנה מכל שלב בהכנה  
תות, אפרסק, משמש או בננה  
עם כוס חלב, יוגורט או שמנת לבנה,  
בכמה דקות של טחינה  
מורקם של ארטיק פרי עשיר- לנו מכינה!

בסבלנות מספר שעות נחכה,  
ארטיק בהזמנה אישית לנו מצפה!



התבוננו על העולם  
סביבכם  
זהו את הדברים הטובים  
שנעשו בעבורכם!

