



Mor & More

קינוחים טהורים ובריאים





Mor & More

קינוחים טבועונים באהבה יר

נעים להכיר,

אני מור, קונדיטורית, בת 42, אמא לאמה ואייל, בת זוג ליריב. מתגוררת בקיבוץ גבעת השלושה שבמרכז הארץ.

את אהבתי למטבח גיליתי כבר בגיל צעיר.

זה היה בלתי נמנע כמי שגדלה במשפחה עם סבתות בשלניות שלא מהעולם הזה ושארונות משפחתיות עמוסות שלל מאכלים מדהימים ויצירתיים היו חלק מהשגרה.

כשגדלתי הבנתי שהמטבח זה החדר האהוב עליי ביותר בבית, חדר המשחקים שלי, בו אני יכולה להביא את היצירתיות שלי לידי ביטוי.

במהלך השנים רציתי ללמוד יותר על העולם הקולינרי, להבין את סודותיו על מנת ליצור אוכל שיהווה חגיגה לכל החושים. למדתי קונדיטוריה והעשרתי את ידיעותיי במגוון סדנאות וקורסי בישול לאורך השנים, כמובן תוך ביקורים תכופים בשלל מסעדות, אחד מבילויי המועדפים.

לפני כתשע שנים בחרתי בטבעונות, זאת לאחר למעלה מעשור בו הייתי צמחונית. התזונה הטבעונית פתחה בפני עולם חדש ומופלא של חומרי גלם, של טעמים חדשים ובעיקר המון מקום ליצירתיות.

כמי שאוהבת אוכל טוב חשוב היה לי לא להתפשר על הטעמים וכך מצאתי את עצמי חוקרת את התזונה הטבעונית על סוגיה השונים, מנסה, בודקת, טועמת, "מטבענת" מתכונים וחוקרת באהבה והתפלאות את מה שהטבע מציע לנו ובעיקר מתחילה לאכול בריא יותר ולהרגיש נפלא עם זה!

את הקושי הגדול עם הטבעונות מצאתי בקינוחים. כקונדיטורית היה נדמה לי שללא מוצרי חלב וביצים- עולמי חרב עליי. שיהיה לי קשה מאוד לייצר קינוחים ראויים ללא פשרות על טעם ואיכות.

לקחתי זאת כמשימה- להצליח לייצר קינוחים שאהיה גאה בהם ולהוכיח לעולם שקינוחים טבעונים- בריאים ומזינים יכולים להיות טעימים מאוד, ללא שום הרגשה של החמצה או פספוס.



Mor & More

קינוחים טבעוניים בלבד

קינוחיי עשויים מחומרי גלם איכותיים והשלל הבריא שיש לטבע להציע לנו- אגוזים, שקדים, פירות, ממתקים מהטבע, שמנים איכותיים ומזונות על.

קינוחים שנותנים לגוף בדיוק מה שהוא זקוק לו תוך תחושת קלילות, בהירות ואנרגיה גבוהה.

קינוחיי אינם רק לטבעונים. אלא לכל מי שרוצה להמשיך להתפנק על מתוקים ויחד עם זאת לאכול בריא יותר, למי שנמנע מסוכרים מעובדים, לנמנעים מגלוטן ומוצרי חלב. ולכל מי שרוצה להחזיר לגוף את האנרגיה לה הוא זקוק ולפתוח את הראש לתזונה טעימה, מגוונת, מזינה ומוסרית.

התפריט שלי בעיקרו מורכב מקינוחי רוא raw לצד אפיה בריאה, ללא מוצרים מן החי ובחלקם ללא גלוטן וסוכרים מעובדים.

אשמח להכין עבורך ולפגוש אותך באחת מהסדנאות שלי בהן אחלוק את הידע שצברתי.

מור

עוגות Raw ללא גלוטן וללא סוכר מעובד:

פירותיות:

עוגת גבינת קשיו ואוכמניות - קראסט צימוקים, שקדים ואגוזים, מעליו קרם קשיו עשיר ומוס אוכמניות כחולות .
עוגה עגולה בגודל 24" – מתאימה ל12-16 סועדים – 260 ש"ח

עוגת גבינת קשיו ותותים - בעונה קרם תותים ורדרד ומוס וניל-קוקוס, על "בצק" תמרים נימוח.
עוגה עגולה בגודל 24" – מתאימה ל12-16 סועדים – 260 ש"ח

עוגת מנגו וגוג'י ברי - בעונה קראסט קשיו, אגוזי מלך, גוג'י ברי וקוקוס ומעליו קרם קשיו- מנגו עשיר וקרם וניל גוג'י ברי בצבע מטריף.
עוגה עגולה גודל 24", מתאימה ל12-16 סועדים. מחיר- 270 ש"ח

עוגת גבינת קשיו פטל וקרמל לימונענע- שידוך מעניין ומרענן של טעמי לימון ומוס פטל,
על קראסט של אגוזים למיניהם, קוקוס ונגיעות גרידת לימון.
עוגה עגולה בגודל 24" – מתאימה ל12-16 סועדים – 270 ₪

השוקולדיות:

פאי שוקולד- תפוז - קלתית על בסיס פקאנים, שבבי קקאו וצנוברים, מעל קרם שוקולד- תפוז ריחני ועשיר.
עוגת פאי 22" – 200 ש"ח



עוגת שוקולד ואגוזי לוז - עוגת שכבות עשירה ומפנקת. על תחתית עשויה תמרים ואגוזים מונחת שכבת מוס שוקולד ומעליה מוס אגוזי לוז עשיר ועוצמתי.
עוגה עגולה בגודל 24" – מתאימה ל12-16 סועדים – 270 ₪

טריקולד - קראסט אגוזי לוז, שבבי קקאו ותמרים שעליו 3 שכבות מושחתות - קרם שוקולד לוז, קרם שוקולד קפה עדין ומוס וניל.
מעל כל אלה ציפוי גנאש כי חייבים עוד קצת שוקולד.
עוגה עגולה בגודל 24" – מתאימה ל12-16 סועדים – 300 ₪

הטרמיסו הטעים בעולם - גרסת Raw לקינוח האיטלקי המפורסם. תחתית נימוחה של תמרים, קשיו ואגוזי לוז, קרם שוקולד קפה פסיכי מעליו קרם וניל במרקם עננים.
עוגה מרובעת 20*20 – מתאימה ל12-16 סועדים – 220 ש"ח

עוגת פקאן, שוקולד וקרמל תמרים - תחתית פקאן ומייפל, קרם קשיו קקאו ומעל כל הטוב הזה קרמל תמרים מענג.
עוגה עגולה בגודל 24" – מתאימה ל12-16 סועדים – 270 ₪



Mor & More
קינוחים טהורים באהבה יז

הקלאסיות:

עוגת "גבינה" פירורים- הגרסא הבריאה והעשירה לעוגה הקלאסית, על בסיס גבינת קשיו חמצמזה ופרוביוטית. לבחירתכם- פירורי Raw ללא גלוטן וסוכר או פירורים קלאסים על בסיס קמח כוסמין וסוכר קנים אורגני.
עוגה עגולה בגודל 24" – מתאימה ל12-16 סועדים – 300 ₪

פאי לימון מטרף- קלתית על בסיס שקדים וקוקוס , מעל קרם לימון ריחני ומרנג קצפת קוקוס.
עוגת פאי 22" – 200 ש"ח





Mor & More
קינוחים טאלונים מאהר"י









חטיפי "טעמיי" שילדים קטנים וגדולים אוהבים - חטיפי שוקולד קראנץ' וקרם נוגט.
10 יחידות ב55 ₪, 20 יחידות ב100 ₪ או 6 ₪ לבודדים

טראפּלס - קוביות טראפּלס שוקולד מריר ובוטנים.
קופסא של 300 גרם - 45 ₪

שברים ירוקים - חטיפי שוקולד לבן, פיסטוק ושברי ופל.
קופסא של 250 גרם - 45 ₪

עוגות מקמח כוסמין:

עוגת "ילדים" - עוגת שוקולד עשירה מקמח כוסמין והרבההה שוקולד.
עוגה בחושה המגיעה בתבנית אינגליש-קייק. 45 ש"ח

עוגת סילאן - עוגת הדבש הטבעונית! עוגה בחושה מקמח כוסמין.
עשירה במרקמה וטעמה.
עוגה בחושה המגיעה בתבנית אינגליש-קייק. 45 ש"ח

עוגת פרג, קוקוס ושוקולד - שילוב מנצח. מקמח כוסמין.
עוגה בחושה המגיעה בתבנית אינגליש-קייק. 45 ש"ח

עוגת תפוזים בחושה - עוגה עסיסית מלאת ניחוחות, מקמח כוסמין.
עוגה בחושה המגיעה בתבנית אינגליש-קייק. 45 ש"ח

מארזי קינוחי RAW :

MIX קינוחים אישיים- קינוחי רוא אישיים בקוטר 5 ס"מ במגוון טעמים*-
6 יחידות ב 84 ₪ | 10 יחידות ב135 ₪ | 15 יחידות ב195 ₪ | 20 יחידות ב250 ₪

טרמיסו בגרסא אישית, מלבנים בגודל 3*8 ס"מ -

תחתית נימוחה של תמרים, קשיו ואגוזי לוז, קרם שוקולד קפה
מעליו קרם וניל במרקם עננים, מפודר באבקת קקאו אורגנית.
110 ₪ למארז של 6 יחידות | 170 ₪ למארז של 10 יחידות

מארז " תעמיסי הכל ! " - פאי לימון רוא קוטר 10" , פאי שוקולד קוטר 10" ,
6 קינוחי רוא אישיים בקוטר 5 ס"מ במגוון טעמים*, 2 טרמיסו אישי
מארז חגיגי ומפנק – 169 ₪

מארזים בהתאמה אישית לכל אירוע, מטרה, תקציב- דברו איתי :

*מגוון טעמים רחב- אוכמניות, לימון, פטל, דובדבן, תה ירוק, שוקולד תפוז, שוקולד פקאן ועוד
מיקס טעמים יעשה על פי מלאי קיים.







Mor & More
קינחית סאלוניס בלבד יז

קינחי כוסות במגוון טעמים-

מוס שוקולד, תותים וקצפת קוקוס, פאי לימון מפורק, "גבינה" פירורים

מחיר- 17 ש"ח ליחידה.

מינימום הזמנה-10 קינחי כוסות.

מינימום 5 יחידות מכל טעם.





עוגיות:

עוגיות תבלינים - עוגיות דקיקות, קראנציות וארומטיות. עשויות קמח כוסמין.
45 ש"ח ל250 גרם **מהדורת חורף בלבד.**

עוגיות שקדים - עוגיות נימוחות מקמח כוסמין, ללא סוכר מעובד - ממותקות
במייפל טהור. טעם מרציפני עשיר.
45 ש"ח ל250 גרם

עוגיות גרנולה - על בסיס קמח כוסמין, שיבולת שועל, אגוזי מלך וחמוציות.
45 ש"ח ל300 גרם

כדורי אנרגיה - כדורי אנרגיה על בסיס שיבולת שועל וקוקוס
עם שפע אגוזים וחמאת בוטנים.
250 גרם מחיר - 35 ש"ח

כדורי תמרים - כדורי אנרגיה על בסיס תמרים, אגוזי מלך,
גרעיני חמניה, קוקוס וקקאו אורגני.
200 גרם - 35 ש"ח

גרנולה ביתית - גרנולה עשירה, ללא תוספת סוכר.
250 גרם - 40 ש"ח | חצי קילו - 65 ש"ח



"גבינות" מלוחות:

לאבנה כדורים- כדורים על בסיס מקדמיה בסגנון לאבנה
מגיע בצנצנת עם שמן זית. 8 כדורים, 50 ש"ח

ממרח בסגנון לאבנה- על בסיס קשיו, עם זעתר ושמן זית.
250 גרם 35 ש"ח

יוגורט קשיו פרוביוטי- 250 גרם 40 ₪.

גבינת קשיו לאפיה- 250 גרם 35 ש"ח

גבינת שקדים ועשבי תיבול- מתאימה למילוי מאפים וירקות
250 גרם 35 ש"ח

מטבל על בסיס סויה במגוון טעמים- זעתר/עירית/זיתים
עגבניות מיובשות/עגבניה ובצל ירוק/ שומשום קלוי
250 גרם- 32 ש"ח

"פרמזן" שקדים וצנוברים - לפיזור על פסטה, לזניה ושלל מאפים.
מגיע בתערובת דמויית פרמזן מגורד
120 גרם- 25 ₪

ממקרר- קרקרים על בסיס קמח כוסמין, שיבולת שועל וגרעינים
200 גרם 35 ש"ח



Mor & More
קינוחים סאלוניס באגרי יו

עניינים טכניים...

- ❖ יש להזמין מראש כ3 ימי עבודה לפני מועד האספקה הרצוי.
- ❖ את מרבית עוגות הרוא ניתן להזמין בגודל 24" או כקינוחים אישיים במארז מתנה חגיגי.
- ❖ המחירים כוללים מע"מ.
- ❖ איסוף עצמי מקיבוץ גבעת השלושה (ליד פתח תקווה) בתיאום מראש.
- ❖ אפשרות למשלוח עד הבית בתוספת תשלום ומעל 260 ש"ח הזמנה. אזורי חלוקה- תל אביב, המרכז ואזור השרון.



מחכה לשמוע מכם!

מור מאיר-גלוסקא
050-7852226

פייסבוק- Mor&More קינוחים טבעוניים
בעבודת יד
אינסטגרם-
[morandmore_veganddesserts](https://www.instagram.com/morandmore_veganddesserts)