

איכול מאויר  
הבאילים חלום



מתכונים





## תוכן החוברת

רעיונות לשייקים מדליקים	3
רעיונות "מחוץ לקופסא"	8
ממרחים	16
סלטים	22
רטבים	31
רעיונות לארוחות הצהריים	34
נשנושים ומתוקים	63

# רעיונות לשייקים מדליקים



## שייק תבואה וקינמון חם

מרכיבים:

- כוס חלב שקדים
- רסק תפוחים אורגני ללא סוכר
- קינמון
- מנת קומפליט וניל

אופן ההכנה:

1. לחמם חלב שקדים בסיר
  2. להוסיף לבלנדר עם רסק תפוחים אורגני ללא סוכר, קינמון וקומפליט וניל
- \* אפשר להוסיף גם קורט ציפורן

# רעיונות לשייקים מדליקים



## משקה שוקולדה סמיך חם ומתוק

מרכיבים:

- כוס חלב סויה / שקדים / שיבולת שועל
- מנת קומפליט שוקו
- כפית קקאו אורגני נא
- כפית משקה שעורה נמס אורגני
- כפית שקדימון
- כפית מאקה (למי שיש)
- קינמון

אופן ההכנה: מכניסים לבלנדר את כל המרכיבים ולאחר מכן מחממים מעט בסיר קטן יוצא וואוו!



# רעיונות לשייקים מדליקים

## אליזבת אוכמניות חושמית

מרכיבים:

- כף קרם קוקוס
- מנת קומפליט וניל
- קוביות קרח
- חופן אוכמניות קפואות
- רבע בננה קפואה

אופן ההכנה:

לבלנדר ולמזוג לכוס יפה.



## כוס של אנרגיה

מרכיבים:

- בננה קפואה
- 250 מ"ל מים
- וחלב קוקוס
- מנת קומפליט וניל
- כף קשיו טבעי

אופן ההכנה:

מכניסים לבלנדר את כל המרכיבים ומבלנדרים ומבלנדרים... ומבלנדרים...



# רעיונות לשייקים מדליקים



## ארוחת קומפאליט בקערה

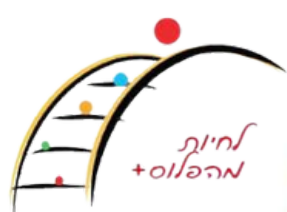
### מרכיבים

- חצי מנת קומפליט וניל
- חצי מנת קומפליט שוקו
- בננה קפואה
- כף גדושה חמאת קוקוס
- כוס חלב שקדים
- 2 תמרים

### אופן ההכנה:

מבלנדרים, מעבירים לקערה  
ומוסיפים שקדים גרוסים, זרעי  
צ'יה, פירות יער





## רעיונות לשייקים מדליקים

### שייק יחוק אושלים

מרכיבים :

- ענף כרפס שטוף היטב
- צרור עלי מנגולד
- חצי בננה קפואה
- תפוז שלם ללא הקליפה
- מנת קומפליט וניל
- תמר

אופן ההכנה :

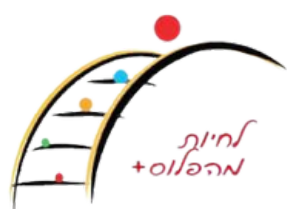
לבלנדר עד שמוכן.



## רעיונות "מחוץ לקופסא" לארוחת הבוקר או הערב







## רעיונות "מחוץ לקופסא" לארוחת הבוקר או הערב



### קרקרים מקלחה חמוץ

מרכיבים (ל 24 קרקרים):

- 2 כוסות קמח חמוץ
- כפית מלח הימלאיה
- או herbamare
- 2 כוסות תחליף חלב " BIO "
- 2 ביצים
- 2 כפות שמן זית
- חצי כוס שומשום מלא

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל החומרים יחד ומשטחים על תבנית מלבנית משומנת בשמן זית. הבצק יוצא דביק – אל חשש!
2. אופים בחום של 160° כ 20 דקי
3. חותכים לריבועים, מצננים ושומרים בקירור או בהקפאה (עד 3 חודשים).
4. הבצק מצויין כתחתית לקישים ופיצות אנטיפסטי

## רעיונות "מחוץ לקופסא" לארוחת הבוקר או הערב



קיקרים מששעים  
מקמה אל

מרכיבים (ל-2 תבניות):

- כוס שיבולת שועל
- כוס קמח טף
- חצי כוס זרעי פשתן
- כוס שומשום מלא ושחור
- כוס גרעיני חמנייה
- כוס גרעיני דלעת
- כפית שטוחה מלח הימלאיה
- 3 כפות שמן זית
- 2.5 כוסות מים

אופן ההכנה:

1. מערבבים הכל יחד (העיסה יוצאת נוזלית מעט-לא להיבהל)
2. משטחים את התערובת עד דק ב 2 תבניות חנור מרופדות בנייר אפיה
3. מכניסים לתנור מחומם 180° למשך 10 דק'.
4. מוציאים מהתנור ופורסים לריבועים או מלבנים, מכניסים חזרה לעוד 40 דק' או עד לדרגת ההשחמה הרצויה

# רעיונות "מחוץ לקופסא" לארוחת הבוקר או הערב



## אוכייית כוסמת ירוקה

מרכיבים ל-20-25 יח':

- 4 כוסות כוסמת ירוקה לאחר השריה של לילה
- מעט מלח הימלאיה
- כף שמן זית איכותי
- 5 כוסות מים

אופן ההכנה:

1. שוטפים את הכוסמת המושרית היטב, מסננים ומכניסים למעבד כוסמת ומים.
2. מוסיפים מלח הימלאיה ושמן זית ומעבדים היטב לבלילה חלקה, בהירה ואחידה.
3. מחממים היטב מחבת נון סטיק/ שיש ויוצקים עם מצקת מהבלילה עד ליצירת בועות. כשהטורטייה מתרוממת מעט, הופכים לצד השני.
4. עורמים את הטורטיות אחת על השנייה. ניתן להפריד באמצעות שקיות אוכל ולהקפיא.

טיפ: בשלב הטחינה ניתן להכניס לתערובת קצח/ עשבי תיבול/ בצל מאודה וכו'

# רעיונות "מחוץ לקופסא" לארוחת הבוקר או הערב



## מהימת ירק

מרכיבים :

- ביצה או 2 לבחירתכם
- רבע כוס קמח עדשים אדומות
- כוס מים
- גזר מגורד
- בצל קצוץ
- חופן פטרוזיליה קצוצה
- מלח ופלפל לפי הטעם
- לשימון המחבת: 2 כפות שמן זית

אופן ההכנה:

1. מערבבים את החומרים לתערובת אחידה
2. יוצקים את התערובת למחבת נון סטיק ומבשלים על אש בינונית משני הצדדים עד להשחמה קלה.



## רעיונות "מחוץ לקופסא" לארוחת הבוקר או הערב

### צייסת שיבולת שועל

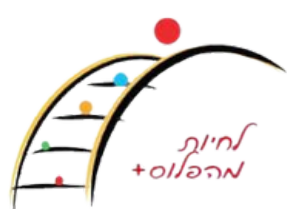
מרכיבים ל 1-2 מנות:

- חצי כוס שיבולת שועל גרוסה או שלמה
- כוס מים
- כף אגוזים קצוצים / פקאנים
- כף תמרים קצוצים
- כף קוקוס טחון
- קוביות מחצי בננה ומתפוח
- מעט קינמון

אופן ההכנה:

1. מבשלים את שיבולת השועל והמים על אש קטנה תוך ערבוב עד לתפיחה וצמצום הנוזלים
2. מוסיפים קוביות בננה ותפוח ומבשלים 5 דק' נוספות מצננים מעט, מוסיפים את שאר המרכיבים ומערבבים.





## רעיונות "מחוץ לקופסא" לארוחת הבוקר או הערב

### צייסת שיבולת שועל קכיבה ליחות הקיץ

מרכיבים:

- חצי כוס שיבולת שועל שלמה
- חצי כוס קוביות מפירות מגוונים
- 2 כפות אגוזים גרוסים
- כפית צ'יה
- 2 כפות מיפל טבעי
- כוס חלב צמחי



אופן ההכנה:

ממלאים צנצנת לפי סדר המרכיבים עד  
מילוי הצנצנת, סוגרים, מאחסנים במקרר  
ללילה ולוקחים לעבודה בכיף :-)



## רעיונות "מחוץ לקופסא" לארוחת הבוקר או הערב



### חציאת 3'יה ופירות

מרכיבים ל- 2 מנות:

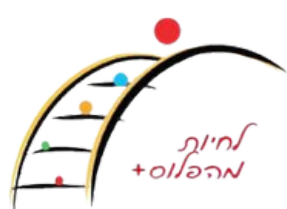
- 2 כוסות תחליף חלב (סויה, שקדים, אורז, שיבולת שועל)
- 3 כפות גדושות של זרעי צ'יה
- 4 כפות מייפל טבעי

לחוספת: כוס קוביות מנגו או כל פרי לבחירה (תפוח, קיווי, נקטרינה, תות, בננה וכו')



אופן ההכנה:

1. מערבבים היטב בצנצנת חלב צמחי, צ'יה ומייפל ומשרים ללילה או עד לקבלת מרקם ג'ל.
2. מוזגים לכוס ומעטרים בפירות לבחירה \* ניתן להעשיר את תערובת הצ'יה בכף שיבול שועל, חמוציות, זרעי חמנייה ודלעת.



## ממרחים



### ממרח עגבים כתומות

מרכיבים:

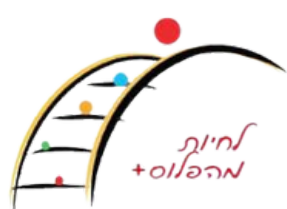
- כוס עדשים כתומות שטופים היטב
- 2 חצאי כוסות מים רותחים
- 3 שיני שום
- חופן פקאן
- חצי צרור פטרוזיליה
- חצי כפית מלח

אופן ההכנה:

1. מבשלים את העדשים במים הרותחים כ-20 דק' בסיר מכוסה, עד שהעדשים מתרככות.
2. מוציאים לקערה, מצננים, כותשים את שיני השום, סוחטים את הלימון ומוסיפים לעדשים.
3. מתבלים במלח ובפלפל שחור, מערבבים ומצננים.
4. אפשר להעביר למעבד מזון ולעבד למרקם חלק לגמרי.







## ממרחים



## ממרח סלפתיים

מרכיבים (ל 2 צנצנות ריבה קטנות):

- 5 פלפלים קלויים ונקיים מקליפה
- 3 בצלים סגולים גדולים קלויים
- 4 שיני שום טריות
- 3 כפות עגבניות מיובשות
- חצי כוס שקדים טחונים
- רבע כוס שמן זית
- מלח ופלפל לבן לפי הטעם

אופן ההכנה:

1. מכניסים את הרכיבים למעבד מזון לפי הסדר וטוחנים לממרח במרקם אחיד
2. מאחסנים בצנצנות זכוכית מעוקרות ושומרים במקרר עד שבועיים.



## ממרחים

### ממרח עגבניות לחכות



#### מרכיבים:

- 2 כוסות עדשים מושרות ללילה ומבושלות עד ריכוך
- בצל סגול גדול
- 2 שיני שום
- כף רסק עגבניות (רצוי אורגני)
- כף עגבניות מיובשות (מתכון להכנה ביתית מטה)
- מלח הימלאיה לפי הטעם
- 4-5 כפות שמן זית כתית מעולה

#### אופן ההכנה:

1. מאדים את הבצל במעט שמן זית עד ריכוך
  2. מכניסים למעבד את כל הרכיבים ומעבדים עד לקבלת ממרח במרקם אחיד
  3. מתקנים תיבול ומאחסנים בקירור (אפשר להקפיא במנות קטנות ולהפשיר בעת הצורך)
- \* ניתן להכין את העגבניות המיובשות בקלות: חוצים עגבניות שרי, מניחים על מגש מרופד בנייר אפייה כשהקליפה כלפי מעלה, מברישים בשמן זית ואופים עד ייבוש וריכוך. מכניסים את העגבניות האפויות לצנצנת זכוכית מעוקרת, מוסיפים שמן זית עד חצי הצנצנת, מעט מלח הימלאיה ו-2 ענפי טימין. מאחסנים במקרר עד חודש ומשתמשים לרוטב עגבניות, שקשוקה וממרחים כמו זה.



## ממרחים



### ממרח פסולא מלח

#### מרכיבים:

- 2 צרורות כוסברה / בזיליקום / פטרוזיליה (או גם וגם)
- חצי כפית מלח הימלאיה או herbamare
- 5-10 חצאים אגוזי מלך
- חצי כוס שמן זית
- חצי לימון סחוט
- שן שום

#### אופן ההכנה:

טוחנים את כל המרכיבים במעבד מזון ומוסיפים בהדרגה את שמן הזית, עד לקבלת מרקם משחתי.



## חומאוס ביתי

מרכיבים:

להכנת מנות החומוס

משרים חצי ק"ג גרגרי חומוס במים מסוננים למשך הלילה, מבשלים עד שהגרגרים רכים ומצננים. מחלקים למנות בגודל כוס (בשקיות אוכל או קופסאות) ומקפואים לממרח חומוס

- מנת גרגרי חומוס מופשרים
- חצי כוס טחינה גולמית משומשום מלא
- כף מיץ לימון (או להוסיף לפי הטעם)
- כמון ומלח הימלאיה לפי הטעם
- שן שום
- חצי כוס מים מסוננים

אופן ההכנה:

מכניסים את כל המרכיבים למעבד מזון ומעבדים עד למרקם חלק, מוסיפים מים בהדרגה לפי הצורך.

לקישוט: אפשר לשמור חצי כוס גרגרים, לחבל במעט פטרוזיליה, שמן זית ומלח ולהניח בגומה במרכז הצלחת.

## ממררחים

### טחינה סלק

מרכיבים:

- כוס טחינה גולמית משומשום מלא מונבט ("אמארה", "טחינה זהב")
  - סלק קטן מבושל מראש חתוך ל- 4
  - מיץ מחצי לימון
  - מלח ופלפל
  - מים קרים
- אופציונאלי: שן שום, חצי בצל סגול קטן



אופן ההכנה:

שמים את כל החומרים במעבד מזון או בלנדר חזק, יחד עם מעט מהמים הקרים. מערבלים. עוצרים ומוסיפים בהדרגה עוד מהמים עד לקבלת המרקם הרצוי.



## סלטים



### סלט ערשאים סלק ותפוח

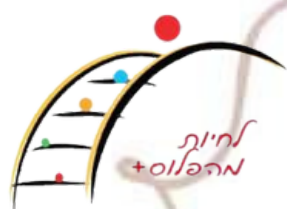
מרכיבים:

- 4 כוסות עדשים שחורות מונבטות
- סלק גדול מבושל או חי
- תפוח פרוס לפרוסות דקות
- מושרה במעט מיץ לימון
- חצי כוס פטרוזיליה קצוצה
- ויניגרט אסייתי (מתכון בהמשך)

אופן ההכנה:

- שוטפים היטב את הנבטות ומייבשים, מניחים בקערה.
- מגרדים את הסלק בפומפייה/ מעבד מזון ומוסיפים לקערה.
- מוסיפים את התפוח והפטרוזיליה.
- מוסיפים את הרוטב עם ההגשה.





## סלטים



### סלט חסה וירקות

מרכיבים:

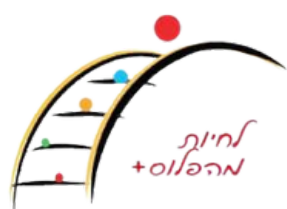
- חסה קרועה לחתיכות גסות
- רצועות גזר דקות/ גזר מגורד
- קייל קרוע לחתיכות גסות
- עגבניות שרי חתוכות לרבעים
- עיגולי מלפפון
- פרוסות בצל סגול
- קוביות תפו"א/ בטטה אפויים בחנור
- עם מלח פלפל ושמן זית
- גרעיני חמנייה ודלעת

לרוטב:

- 2 כפות מיונז ביתי (מתכון בעמוד 31)
- כף חרדל איכותי
- כף דבש
- מלח פלפל
- שמן זית
- פטרוזיליה קצוצה

אופן ההכנה:

- לערבב את כל הירקות בקערה - להוסיף רוטב לפני הגשה.



## סלט הסאנון אסייתי

מרכיבים:

- חבילה נבטי חמנייה
- חבילה נבטים סיניים
- מלפפון
- גזר
- גרעיני שומשום מלא
- ויניגרט אסייתי

אופן ההכנה:

שוטפים היטב את הנבטים, מייבשים ומניחים בקערה. פורסים את הגזר והמלפפון ישירות לקערה בעזרת קולפון, לרצועות רחבות ודקיקות. מפזרים מעט שומשום מלא. מוסיפים את הרוטב עם ההגשה (את הסלט הזה מומלץ לערבב בידיים לפיזור אופטימאלי של הרוטב!)



## סלטים





## סלטים

### מרכיבי הרוטב:

- רבע כוס שמן זית
- שן שום
- 2 כפיות אבקת קארי
- כפית כמון
- כפית מלח אטלנטי
- מעט פלפל שחור טחון
- רבע כוס מים

### אופן ההכנה:

1. מבשלים את הקינואה - כוס קינואה (שטופה היטב ומסוננת) עם 2 כוסות מים (לאחר רתיחה - 14 דק' בישול)
2. מכניסים את מרכיבי הרוטב למעבד מזון ומעבדים עד לקבלת רוטב
3. שופכים על הקינואה ומערבבים היטב לפני ההגשה.

## סלט קינואה חם

### מרכיבים:

- כוס קינואה שטופה היטב במסננת
- חצי כוס גבעולי סלרי קצוצים דק
- כוס עלי פטרוזיליה / או כוסברה קצוצים
- רבע כוס עגבניות מיובשות
- ללא • חוספות - רצוי מחנות טבע (לא חובה)
- 2 בצלים ירוקים / בצל סגול



## סלט קינואה קי

מרכיבים:

- כוס קינואה
- מלפפון
- גזר
- חסה
- רוקט / ארוגולה
- בצל סגול קצוץ
- פרחי ברוקולי
- פטרוזיליה קצוצה

מרכיבי הרוטב:

- 2 כפות טחינה משומשום מלא
- שום
- לימון ובזיליקום

אופן הכנה:

1. לשטוף היטב את הקינואה במסננת.
2. לבשל אותה עם 2 כוסות מים בסיר סגור עד לרתיחה, להנמך את האש ולבשל עד שהקינואה תפוחה והנוזלים הצטמצמו.
3. לפתוח את המכסה ולצנן את הקינואה עד לטמפרטורת החדר.
4. להוסיף את שאר המרכיבים ולאכול.

גיוון: ניתן להחליף את הירקות בחמוציות/ מיני אגוזים/ פטרוזיליה ונענע קצוצות.



## סלט קינואה וחסויות



מרכיבים (ל 10 מנות):

- 2 כוסות קינואה
- 3 כוסות מים
- בצל ירוק קצוץ דק
- רבע צרור נענע קצוצה דק
- רבע צרור פטרוזיליה
- קצוצה דק
- רבע כוס חמוציות
- רבע כוס שקדים פרוסים

לרוטב:

- לימון שחוט
- 4 כפות שמן זית
- 2 כפות דבש גולמי
- כף רכז רימונים או חמוציות

אופן ההכנה:

1. מבשלים את הקינואה במים על אש נמוכה עד אידוי כל הנוזלים ומצננים היטב.
2. מערבבים את מרכיבי הרוטב
3. מוסיפים את הרוטב לקינואה, מערבבים ומוסיפים מעל את כל המרכיבים הנוספים.

## סלטים

### סלט יחוק כריסל



מרכיבים (ל 10 מנות) :

- 2 כוסות עלי ירוקים שאוהבים - חסה / עלי בייבי / בייבי חרד / קייל וכו'
- מלפפון חתוך גס
- חצי בצל סגול
- גזר מגורד
- גבעול סלרי קצוץ
- חצי אבוקדו חתוך לקוביות
- חופן עלי בזיליקום או נענע
- חופן נבטים - חמניה / ברוקולי או אחר

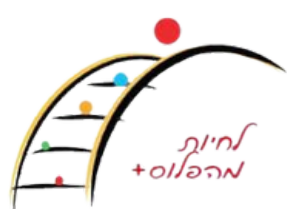
לרוטב

- מיץ לימון ומעט מלח הימלאיה
- \* אם ממש חייבים -
- כף שמן זית

אופן ההכנה:

לחתוך ולערבב הכל ולאכול בהנאה.





## סלטים

### סלט עדשים שחורות

#### מרכיבים :

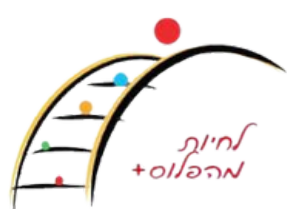
- כוס עדשים שחורות
- 3 כוסות מים
- 3 כפות שמן זית
- בצל ירוק או סגול קצוץ
- כוס עלים ירוקים לפי הטעם:
- שמיר, כוסברה, פטרוזיליה
- 2 כפות צנוברים
- 2 כפות זרעי דלעת קלופים
- מלח הימלאיה לפי הטעם



#### אופן ההכנה:

1. מבשלים את העדשים 10-20 דק' במים או עד שהן מתרככות, אך עדיין יציבות
2. מסננים, מצננים ומניחים אותן בקערה מוסיפים את הירקות הקצוצים
3. מוסיפים שמן זית, צנוברים, גרעינים ומלח





## סלטים



סלט ירוק,  
מאון וצ'כאני

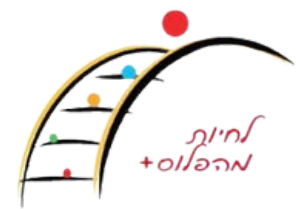
מרכיבים:

- מבחר עלים ירוקים: חסה, חסה, מסולסלת, עלי בייבי, אנדיב.
- מבחר עלי חיבול: בזיליקום, נענע
- 6-7 תאנים פרוסות לרבעים
- חופן אגוזי מלך קצוצים
- אופציונאלי: פטה עיזים מגוררת (רצוי ממחלבת נאות סמדר או הר כמון)
- רוטב ויניגרט קלאסי (מתכון בהמשך)

אופן ההכנה:

שוטפים היטב את העלים ומייבשים. קוצצים או קורעים לקערה. מניחים את התאנים ואגוזי המלך מלמעלה, ומוסיפים את הרוטב והפטה עם ההגשה.  
\* גם כאן מומלץ לערבב את הסלט עם הידיים!





## רטבים



### חיוץ ביתי

מרכיבים:

- חצי כוס שמן חמניות אורגני
- רבע כוס חלב סויה
- חצי כפית מלח
- כף לימון
- רבע כפית חרדל אורגני

אופן ההכנה:

שמן חמניות, חלב סויה ומלח להקציף להסמיך במוט. ואז הוספת לימון, חרדל והמשך הסמכה במוט.



## רטבים



### מרכיבים:

- כף סילאן
- כף רוטב סויה
- כף חומץ אורז / תפוחים
- 2 כפות שמן שומשום
- מעט מלח, פלפל

חטא אסייתי

### אופן ההכנה:

מערבבים את כל חומרי הרוטב יחד. רצוי בצנצנת שניתן לסגור ולשמור במקרר.





## רטבים



מרכיבים:

- כף גדושה חרדל (חלק או דיז'ון)
- כף גדושה דבש
- 2 כפות חומץ תפוחים / בלסמי לבן / מיץ לימון
- מעט מלח
- 4 כפות שמן זית

נוטא וויניצרט קלאסי

אופן ההכנה:

לערבב את כל החומרים יחד בצנצנת.





## רעיונות לארוחות צהריים





## שוואלחה אופו

מרכיבים :

- 2 בצלים פרוסים לחצאי טבעות
- חבילת טופו (300 גר') פרוס עם קולף ירקות לחתיכות דקות
- שמן זית
- כורכום
- פפריקה מתוקה
- מלח ופלפל שחור
- כמון

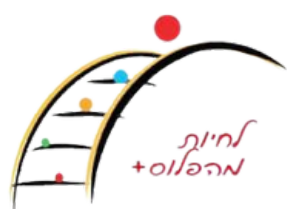


## רעיונות לארוחות צהריים

אופן ההכנה :

- מערבבים את הבצל עם כף שמן זית. על חבנית עם נייר אפייה מפזרים את הבצל ומכניסים לתנור בחום של 180 °. אחרי 10 דק' מוציאים.
- מוסיפים את הטופו ושמים את התבלינים. מוסיפים עוד 2 כפות שמן זית ומערבבים טוב.
- מכניסים שוב לתנור עד שהטופו משחים קצת.





## רעיונות לארוחות צהריים



תבשיל כוסמת "כתומה"

אופן ההכנה:

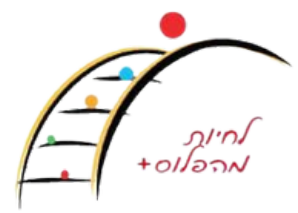
1. לאדות את הבצל עד ששקוף (טיגון במים)
2. להוסיף את העדשים ולערבב כמה דק'.
3. להוסיף את הגזר ולערבב קצת.
4. להוסיף את הכוסמת והתבלינים ולערבב.
5. לכסות במים רותחים 2 ס"מ מעל הכוסמת. להרתיח.
6. להקטין את האש ולבשל על אש קטנה עד שאין מים בסיר.

מרכיבים:

- כוס כוסמת ירוקה מושרית ללילה ושטופה היטב
- כוס עדשים כחומות מושרות לשעה ושטופות היטב
- 2 גזרים מגוררים בפומפיה
- בצל גדול קצוץ
- מלח ופלפל שחור
- כורכום



מכון מאגרי  
הבאליס תל אביב



## רעיונות לארוחות צהריים

### חוקי ימוקים

מרכיבים:

- 500 גר' שעועית ירוקה טרייה
- ראש ברוקולי
- 2 כוסות אפונה ירוקה קפואה
- 2 כפות שמן זית
- שן שום קצוצה דק
- 2 כפות רוטב סויה
- כף סילאן
- כף תימין טרי
- כפית מלח דק
- רבע כפית פלפל שחור גרוס

אופן ההכנה :

מורידים את העוקץ בקצוות השעועית.  
מפרידים את הברוקולי לפרחים גדולים.  
מרחיחים שפע מי מלח בסיר גדול.  
מוסיפים את הירקות ומבשלים 2-3 דק' עד שהם מתחילים להתרכך.  
מסננים היטב.  
מחממים ווק או מחבת גדולה על להבה בינונית.  
מוסיפים את שמן הזית והשום ומאדים כדקה תוך כדי בחישה, עד שהשום מתחיל להתרכך (נזהרים לא להזהיב).  
מוסיפים את הירקות החלוטים, הסויה, הסילאן והתימין ומערבבים. מקפיצים כ- 2 דק' למיזוג הטעמים.  
טועמים, מתקנים את התיבול ומגישים.



## רעיונות לארוחות צהריים



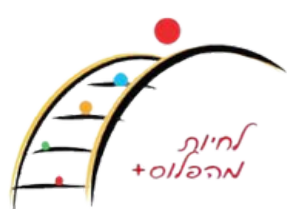
### ארוחת צהריים

#### אופן ההכנה:

1. משרים את האורז במים 20-30 דק'
2. שוטפים את העדשים.
3. מחממים את השמן במחבת ומטגינים את הבצל עד שמשחים, כדי שלא ישרף, אפשר להוסיף קצת מים למחבת ולתת להם להתאדות.
4. מסננים את האורז היטב ומוסיפים לסיר. מוסיפים את העדשים יחד עם כל התבלינים ומערבבים בזהירות 3-4 דק'. מוסיפים את המים הרוטחים, מערבבים, מכסים, ומבשלים על אש קטנה מאד למשך 30-35 דק'.
5. בסיום זמן הבישול, מכבים את האש אך משאירים את הסיר מכוסה למשך 10 דק'.

#### אופן הכנה:

- 4 כפות שמן זית
- כוס אורז מלא
- חצי כוס אורז אדום
- 3-4 בצלים קצוצים
- כוס עדשים חומות
- כפית כמון
- כפית בהראט
- חצי כפית כורכום
- מלח ופלפל שחור
- 4 כוסות מים רוטחים
- סיר רחב שוליים - סוטאג'



## רעיונות לארוחות צהריים



### צ'אט עכמוניס מחולאת בהורזאו עם ריבת בצל

מרכיבים (ל- 8 מנות) :

- 4 דלעות ערמונים שטופות וחצויות
- כוס בורגול
- גמבה קצוצה
- חצי כוס נענע קצוצה
- שמן זית
- 8 כפות ציר ירקות או מים

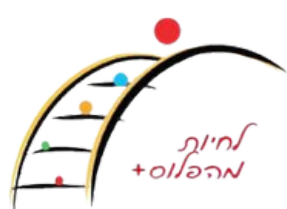
מרכיבים לריבת הבצל:

- 2 בצלים (מומלץ שילוב של לבן וסגול)
- 3 כפות דבש
- כף חומץ תפוחים, בלסמי או בן יין
- מעט מים

גיוונים:

ניתן להחליף את הגמבה בכל ירק  
אחר קצוץ (גזר או סלרי מומלצים)  
ואת הנענע בכל עשב חיבול אחר.





## רעיונות לארוחות צהריים



### "שניצל" אופו

מרכיבים :

- 300 גר' טופו (לא מהונדס גנטי)
- חתוך לפרוסות בעובי חצי ס"מ
- 2 כפות רוטב סויה
- 2 כפות סילאן
- כף חרדל
- כף טריאקי
- 2 שיני שום כתושים



אופן ההכנה:

1. בקערה לערבב את הסויה, סילאן, חרדל, טריאקי ושום.
2. להשרות את חתיכות הטופו במרינדה לפחות חצי שעה (עדיף כמה שיותר).
3. לשים את חתיכות הטופו בחבנית מרופדת בנייר אפיה משומנת מעט בשמן זית.
4. לאפות בחום של 200° כ-15 דק'. להפוך את חתיכות הטופו לצד השני לעוד 10 דקי עד להשחמה.



## רעיונות לארוחות צהריים



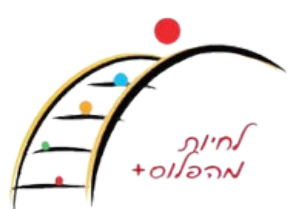
### "אורז" כמבית ואשר הקאחי

#### מרכיבים:

- ראש כרובית שטופה
- גזר
- 2 כפות שמן זית
- כף גרגירי פרג
- כף חרדל
- כורכום
- כמון
- ג'ינג'ר (יבש או טרי)
- מלח, פלפל
- מעט לימון
- קורט קינמון

#### אופן ההכנה:

1. מפרקים את הכרובית לפרחים
2. חולטים את הכרובית במים רותחים לדקה-שתיים על מנת לנקות אותה היטב .
3. מכניסים ביחד עם הגזר למעבד מזון ומעבדים בפולסים עד לקבלת מרקם "גרגרי" הדומה לאורז. מוסיפים את שאר המרכיבים ומערבבים היטב



## רעיונות לארוחות צהריים



### מרכיבים:

- בטטה
- 2 גזרים
- בצל בינוני
- חופן עלים ( פטרוזיליה / תרד / מנגולד)
- 4 כפות טחינה גולמית משומשום מלא
- 4 כפות קוואקר
- פלפל שחור ומלח הימלאיה לפי הטעם

אביבות ירק  
אלא ביצים

### אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-170 °.
2. טוחנים בבלנדר את כל הירקות, סוחטים ומעבירים לקערה.
3. מוסיפים שיבול שועל, טחינה ותבלינים ומערבבים.  
(אפשר לטעום ולתקן חיבול במידת הצורך).
4. מרפדים חבנית בנייר אפייה ומברישים במעט שמן זית.
5. יוצרים קציצות מעט פחוסות ומסדרים בשורות.
6. מברישים את הקציצות במעט שמן זית ומכניסים לתנור עד שמשחימות ומתקשות מעט.



## רעיונות לארוחות צהריים



### תבשיל קינואה ובהטה

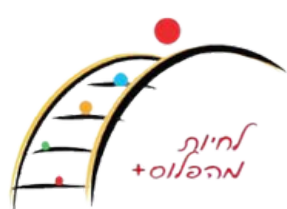
מרכיבים (ל- 8 מנות) :

- 2 כוסות קינואה
- בטטה מגורדת
- בצל גדול קצוץ דק
- 2 שיני שום כתושות
- 2 כפות שמן זית
- כפית מלח הימלאיה או herbamare
- רבע כפית כורכום
- חצי כפית פפריקה
- 2 כוסות מים רותחים

אופן ההכנה:

1. מאדים בצל בסיר עד להשתקפותו
2. מוסיפים את השום ומערבבים כ- 2 דק'
3. מוסיפים את הבטטה ואת הקינואה ומערבבים
4. מוסיפים את המים ומביאים לרתיחה
5. מנמיכים, מוסיפים חבלינים ושמן זית ומבשלים מכוסה על אש נמוכה כ- 25 דק', עד שהנוזלים מתאדים לגמרי.





## רעיונות לארוחות צהריים



### אפונה עם כאסי ארטישוק

מרכיבים:

- בצל שלם קצוץ
- 2-3 שיני שום קצוצות
- חבילת אפונה סנפרוסט
- חצי חבילת ארטישוק סנפרוסט-
- חתוכים לרבעים
- ענף כרפס קצוץ
- כפית כורכום
- כפית פפריקה
- פלפל לבן לפי הטעם
- כפית מלח הימלאיה
- 2 כפות שמן זית כחית מעולה

אופן ההכנה:

1. מחממים את הסיר, מוסיפים את הבצל, השום והכרפס ומאדים על אש קטנה
2. מוסיפים מעט מים ומתבלים בכורכום, פפריקה, פלפל ומלח
3. מוסיפים לתערובת את האפונה ומים עד כיסוי ומבשלים 10 דק' ראשונות על אש בינונית עם מכסה סגור
4. מוסיפים את רבעי הארטישוק וממשיכים בבישול על אש קטנה בכיסוי חלקי (מומלץ להשאיר קצת רוטב)
5. ניתן להזליף מעט שמן זית דקה לפני סיום הבישול



## רעיונות לארוחות צהריים

### "קוסקוס" קינואה

מרכיבים:

- 2 כוסות קינואה לבנה שטופה היטב ומושרית למשך חצי שעה
- 4 כוסות מים
- מלח ופלפל לפי הטעם

מרכיבים למרק "הקוסקוס"

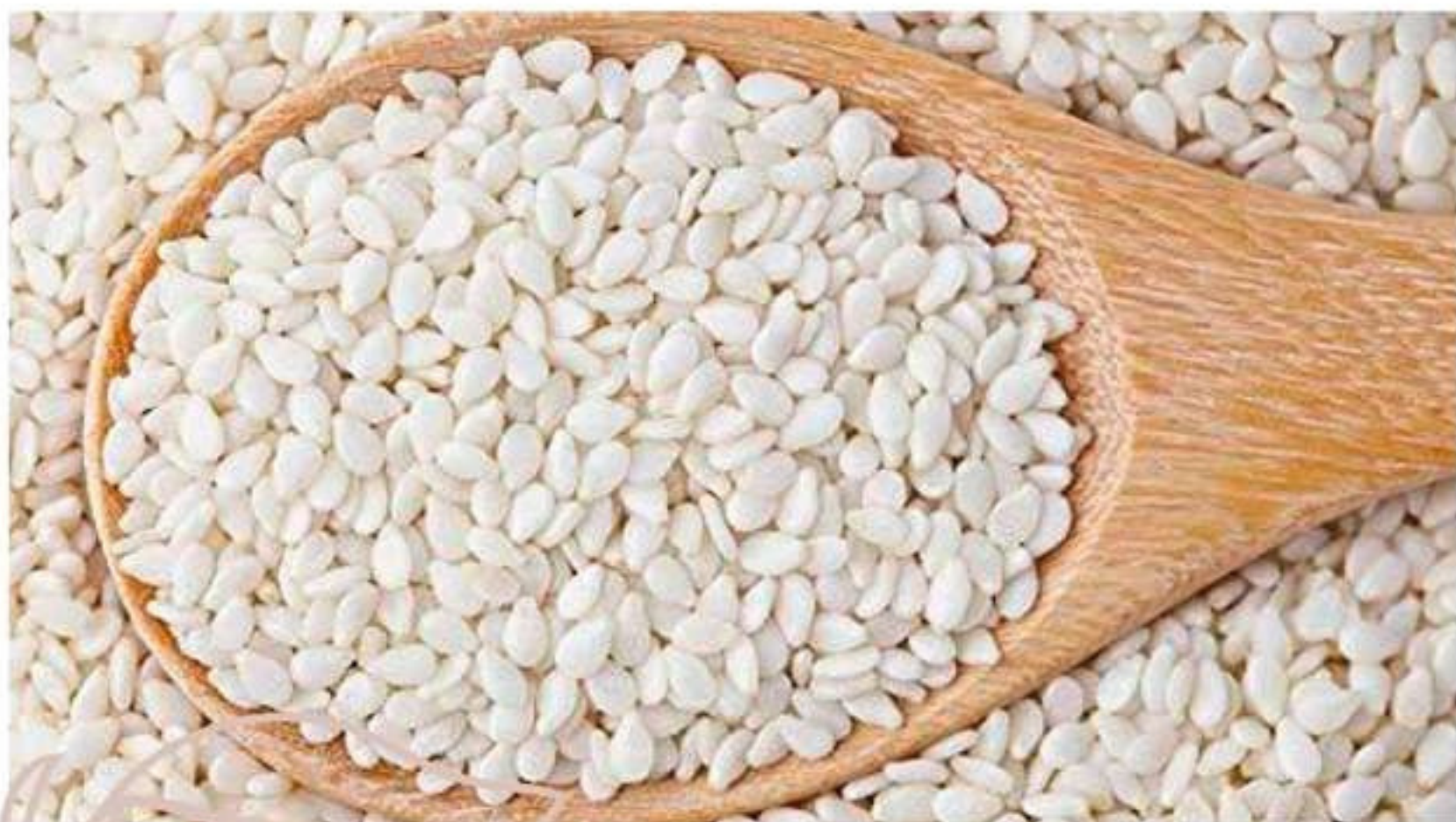
- 2 גזר
- 3 קישואים
- בטטה
- ענף כרפס
- רבע כרוב
- חופן כוסברה
- 2 כוסות חומוס מושרה או סנפרוסט
- כף כורכום
- מלח ופלפל לבן לפי הטעם

אופן ההכנה:

1. מבשלים את הקינואה במים ותבלינים בסיר סגור על אש קטנה עד שמתנפחת והמים מתאדים לגמרי.
2. מכינים את המרק:
  - חותכים את הירקות ומכניסים לסיר יחד עם החומוס. מוסיפים מים עד כיסוי.
  - מתבלים ומבשלים על אש בינונית עד אידוי מחצית הנוזלים.
  - כשמתקרר מעט מוסיפים 2 כפות שמן זית
3. מוזגים קינואה לצלחת ומרטיבים מעל במרק.



## רעיונות לארוחות צהריים

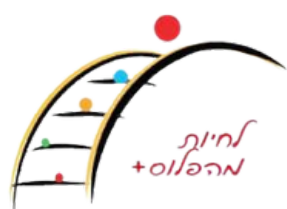


### אורז פרא עם זרעינים



מרכיבים (ל-4 מנות):

- 1.5 כוסות אורז פרא
- 3 כוסות מים רגילים להשריה
- כף מלח
- 4 כוסות מים רותחים
- 1.5 כפות מלח הימלאיה או herbamare
- 2 כפות שמן שומשום מכבישה קרה
- 3 כפות שומשום מלא
- רבע כוס צנוברים
- רבע כוס גרעיני דלעת



## רעיונות לארוחות צהריים



### אוכז פכא עס זכעיניס

אופן ההכנה:

1. משרים את האורז עם מים רגילים ומלח לשלוש שעות לפחות
2. מסננים את האורז ומעבירים לסיר עם 4 כוסות מים רותחים מבשלים עד רתיחה
3. מוסיפים מלח הימלאיה וממשיכים לבשל על אש נמוכה עד שהמים מתאדים לגמרי
4. בחום הבישול מוסיפים שמן שומשום, זרעי שומשום, צנוברים וגרעיני דלעת
5. מערבבים ומגישים



## רעיונות לארוחות צהריים



### סלסולי ירקות

מרכיבים:

- רבע כוס שמן זית
- ביצה
- 3 גזרים מגוררים גס
- רבע כרוב חתוך לרצועות דקות
- גמבה חתוכה לרצועות דקות
- שן שום קצוצה
- 3 כפות רוטב סויה "תמרי"
- חצי כפית כורכום
- חצי כפית מלח הימלאיה
- חבילת אטריות אורז

אופן ההכנה:

1. מחממים מעט את שמן הזית בסיר ושופכים לתוכו את הביצה
2. מקשקים בשמן עד שמתבשלת (כמה שניות) ומוסיפים את הירקות והשן הקצוצה
3. מוסיפים את התיבול ומערבבים
4. כשהירקות מתרככים מסירים מהאש
5. שמים את האטריות בסיר נפרד, שופכים עליהן מים חמים עד כיסוי ומבשלים 3-4 דק' עד לריכוך
6. מסננים את האטריות (אפשר לחתוך אותן), שופכים עליהן את רוטב הירקות ומערבבים
7. מוסיפים מעל כף שברי קשיו טבעי, נבטים, בצל ירוק ופטרוזיליה קצוצים





## רעיונות לארוחות צהריים



### 3'ים בטטה אפוי

מרכיבים:

- 2 בטטות חתוכות לרצועות
- 2 כפות שמן זית
- חצי כפית מלח הימלאיה

אופן ההכנה:

1. מתבלים את הבטטה בשמן הזית ובמלח, מעבירים לתבנית מרופדת בנייר אפייה ומכסים ברדיד אלומיניום
2. אופים ב-170 מעלות למשך 20 דק' או עד שהבטטה מתרככת
3. מסירים כיסוי לעוד 5-10 דק' בחנור
4. חשוב לערבב בעדינות את רצועות הבטטה מידי פעם

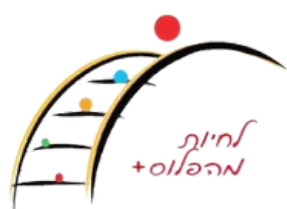
## רעיונות לארוחות צהריים

### חוקלף עם קוביות אופו או חסה עוף

מרכיבים (ל 3-4 מנות) :

- רבע כוס שמן זית
  - בצל חתוך לרצועות
  - 3 גזרים מגוררים גס
  - רבע כרוב חתוך לרצועות דקות
  - פרחי ברוקולי
  - שעועית
  - גמבה חתוכה לרצועות דקות
  - שן שום קצוצה
  - 3 כפות רוטב סויה "תמרי"
  - חצי כפית פפריקה
  - מעט פלפל שחור או לבן
  - כפית דבש
  - חבילת אטריות אורז מבושלות
  - 100 גר' טופו / חזה עוף - חתוך לקוביות ומושרה במרינדה לשעה עד לילה במקרר
- למרינדת ההשריה לטופו / חזה עוף:
- 2 כפות כוס רוטב סויה "תמרי"
  - כף שמן זית
  - כפית ג'ינג'ר קצוץ
  - שן שום קצוצה
  - כפית שומשום מלא
  - כפית פפריקה





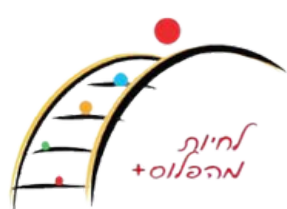
## רעיונות לארוחות צהריים

### חוקי עס קוביות אופו או חזה עוף

אופן ההכנה:

1. מחממים ווק ושופכים לתוכו את קוביות הטופו/ חזה עוף עם רוטב המרינדה.
2. מקפצים אותן עד שעשויות ומשחימות ומוציאים לקערה
3. מוסיפים לווק את הבצל, הגזר, הגמבה והכרוב ומקפצים בעדינות עד דרגת העשייה המתאימה ומוסיפים את קוביות הטופו/ חזה עוף.
4. מתקנים תיבול.
5. שופכים את המוקפצים על האטריות המבושלות ומערבבים בעדינות.





## רעיונות לארוחות צהריים

### אנטיפסטי קאול

מרכיבים (ל 8 מנות):

- 2 בטטות פרוסות שלושה בצלים פרוסים
- שלושה קישואים חתוכים לעיגולים
- ארבע גמבות חתוכות ל-4 בצבעים שונים
- ראש שום מפורק
- אפשרויות נוספות: פטריות, אספרגוס, גזר, שומר
- 3 כפות שמן זית
- עשבי תיבול טריים או תבלין פטרוזיליה / טימין / אורגנו
- חצי כף מלח הימלאיה או herbamare

אופן ההכנה:

1. מניחים את הירקות על ניר אפיה
2. מברישים את הירקות בשמן זית ומפזרים עשבי תיבול ומלח
3. מכסים בנייר אפיה ומעליו בנייר אלומיניום
4. אופים בחום של 180 ° עד לריכוך, מסרים ניירות ואופים עוד 10 דק' להשחמה.



## רעיונות לארוחות צהריים



### "אטריות" סלק וצ'י קייל ברוטב פסטו

מרכיבים (ל 8 מנות) :

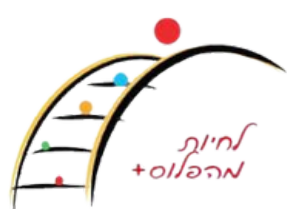
- 2 סלקים בינוניים קלופים לאטריות באמצעות קולפן
- כף שמן זית
- 2 כוסות עלי קייל חתוכים גס

מרכיבים לרוטב פסטו:

- 3 כוסות עלי בזיליקום טריים
- רבע כוס אגוזי מלך
- רבע כוס שמן זית
- חצי כפית מלח ים
- תמר מג'הול מגולען
- רבע כפית פלפל
- שן שום גדולה, קצוצה
- מעט מיץ לימון

אופן ההכנה:

1. חממו את התנור לחום גבוה. פרסו את הסלק לאטריות, שימו כף שמן זית ותבלו במלח ופלפל. אפו את אטריות הסלק במשך 5-10 דק' או עד לדרגת על דנטה (לא רך מידי)
  2. כבו את התנור והוסיפו את עלי הקייל הקצוצים לתבנית שבתנור ותחנו לקייל להתחמם מספר דק' לפני ההוצאה. בזמן שהאטריות מתבשלות, טחנו את כל מרכיבי הרוטב במעבד מזון, עד למרקם חלק. ברגע שאטריות הסלק אפויות, שיפכו עליהן את רוטב הפסטו, הוסיפו את עלי הקייל קצוצים והגישו.
- \*\* אפשר לעשות כמות גדולה יותר של פסטו ולשמור בצנצנת במקרר לשימוש כרוטב או ממרח בתבשילים אחרים



## רעיונות לארוחות צהריים



אופן ההכנה:

1. משאירים רבע כוס עדשים בצד וטוחנים במעבד את כל הרכיבים דק (אך לא לעיסה) ומעבירים לקערה
2. מערבבים היטב לתערובת אחידה
3. משמנים נייר אפייה ע"ג תבנית ונעזרים ברינג ליצירת יחידות המבורגר על התבנית.
4. משמנים את ההמבורגרים במעט שמן זית מעל.
5. מכניסים לתנור שחומם ל- 180° למשך 30 דק'.

## המרכיבים (ל- 18 יחידות):

מרכיבים (ל- 18 יחידות):

- עדשים ירוקות מבושלות עד ריכוך
- בצל סגול גדול
- 2 גזרים
- 3 שיני שום
- חצי צרור פטרוזיליה
- 6 כפות טחינה גולמית משומשום מלא/ מונבט
- חצי כוס שיבולת שועל
- כף זרעי צ'יה
- כף כמון
- כף פפריקה
- מלח ופלפל לפי הטעם



## רעיונות לארוחות צהריים



### סקשוקת תרד "עננים"

מרכיבים (ל 4-6 מנות) :

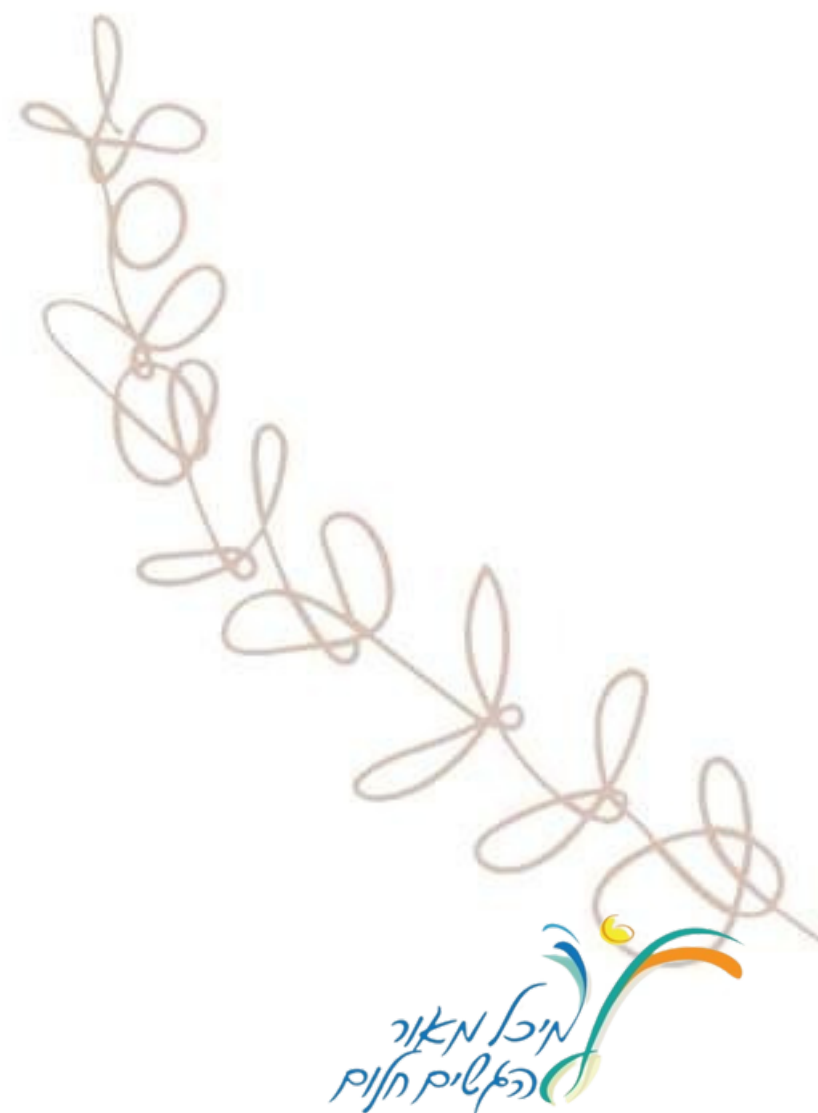
- 4 עגבניות בשלות מגורדות
- 2 שיני שום
- צרור תרד קצוץ (לאחר שהושרה במים כף מלח ורבע כוס חומץ)
- כף גדושה פפריקה
- כף שמן זית
- כפית כמון
- מלח הימלאיה לפי הטעם

מרכיבים ל 4-5 עננים:

- כוס קמח חמום
- כוס מים
- מעט פלפל שחור ומלח הימלאיה

אופן ההכנה:

1. מכניסים את מרכיבי השקשוקה למחבת ומבשלים עד יצירת רוטב אדום מבעבע
2. מערבבים בקערה את קמח החמום, המים והתבלינים ויוצרים בלילה שממנה יוצקים עם כף "עננים" קטנים ברוטב השקשוקה
3. מכסים את המחבת בסיר ומבשלים עד יצירת עננים יציבים בשקשוקה. מרטיבים אותם במעט מהרוטב ומגישים



## רעיונות לארוחות צהריים



### קציצות עדשים וסלק

אופן ההכנה:

1. מערבבים את הירקות עם העדשים
2. טוחנים את השקדים לאבקה ומוסיפים לתערובת יחד עם התבלינים.
3. מערבבים היטב וטוחנים את התערובת עם בלנדר מוט.
4. מחממים תנור ל- 200 °.
5. יוצרים קציצות ומניחים בתבנית על נייר אפיה .
6. אופים 30 דק', הופכים את הקציצות ואופים 10 דק' נוספות.

מרכיבים :

- 2 כוסות עדשים
- שחורות מונבטות
- סלק קטן קצוץ
- בצל קטן קצוץ
- חצי כוס שקדים
- כפית מלח
- מעט פלפל שחור גרוס
- \* אפשר להחליף את הסלק בבטטה או קישוא



## רעיונות לארוחות צהריים



### חזה עוף הכוסברה

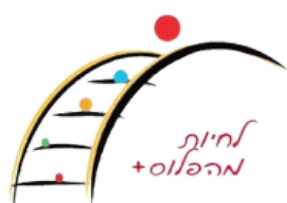
מרכיבים:

- 2 פרוסות חזה עוף
- רבע צרור כוסברה
- 2 שיני שום כתושות
- כף רוטב חמוץ מתוק עם כמה שפחות חומרים משמרים
- כף שמן זית כף סוכר קנים
- מלח הימלאיה ופלפל לבן לפי הטעם
- ניתן להוסיף פלפל אדום קצוץ לטעם פיקנטי

אופן ההכנה:

1. קוצצים דק את הכוסברה ומערבבים עם יתר החומרים בקערה
2. טובלים את פרוסות העוף ומניחים בתבנית מרופדת בנייר אפייה
3. שופכים מעל הפרוסות את יתרת הרוטב
4. מכניסים לתנור שחומם ל-170° למשך 15 דק' או עד שחזה העוף עשוי אך לא מתייבש





## רעיונות לארוחות צהריים

### צד סלמון בעשבי תיבול

מרכיבים :

- נתח סלמון נורבגי טרי במשקל חצי ק"ג
- חצי צרור בזיליקום
- חצי צרור פטרוזיליה
- חצי צרור כוסברה
- 6-7 שיני שום
- 4 כפות שמן זית
- מלח הימלאיה
- מיץ מלימון סחוט לפיזור: לימון פרוס



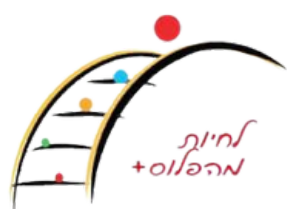


## צ'ס סלמון בעשבי תיבול

אופן ההכנה:

1. מכניסים את עשבי התיבול והשום במעבד מזון ומוסיפים בהדרגה שמן זית וחצי מכמות הלימון הסחוט ליצירת פסטו
2. מניחים את נתח הדג על תבנית מרופדת בנייר אפייה ושופכים את חצי הכמות שנותרה מהלימון הסחוט. מניחים להשרייה במקרר לרבע שעה.
3. עוטפים את הדג מעל ברוטב הפסטו
4. בשלב זה אפשר להוסיף מסביב לדג ערמונים / עגבניות שרי / פטריות פורטבלו או שמפניון טריות
5. מתבלים במלח הימלאיה גס ובפלפל שחור לפי הטעם
6. מפזרים מעל הדג פרוסות הלימון
7. מכסים את התבנית בנייר אפייה ומעליו נייר אלומיניום ומכניסים לתנור שחומם ל-180° לכ- 20 דק'.
8. מסירים כיסוי לעוד 10 דק' של דרגת העשייה הרצויה ומגישים חם או קר.





## רעיונות לארוחות צהריים

---

### גרעיני חומוס עם עשבי תיבול

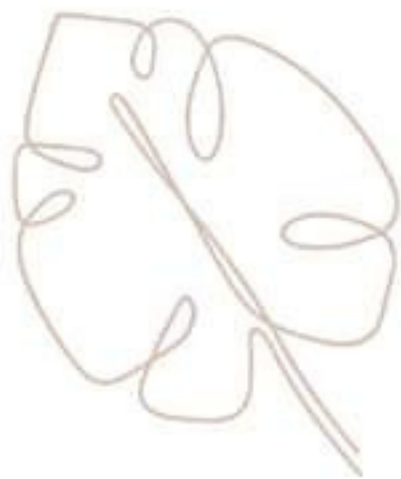
---

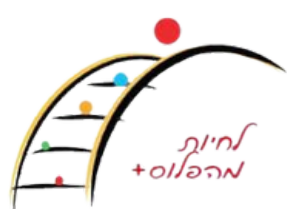
מרכיבים :

- כוס גרעיני חומוס מוכנים
- 2 בצלים ירוקים קצוצים
- חצי צרור כוסברה
- 6 אגוזי מלך
- 3 כפות שמן זית
- מלח לפי הטעם

אופן ההכנה:

מערבבים את כל החומרים יחד  
ומאחסנים בקירור.





## רעיונות לארוחות צהריים



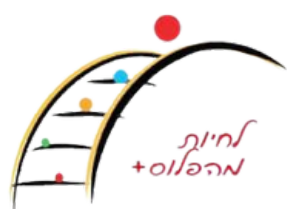
### מזק כמק

מרכיבים :

- בצל גדול חתוך דק
- דלורית בינונית או 400 גר' דלעת
- גזר גדול
- בטטה גדולה
- כף שטוחה מלח - רצוי הימלאיה או herbamare
- מעט פלפל לבן

אופן ההכנה:

1. מאדים את הבצל ללא שמן ומוסיפים את שאר הירקות החתוכים
2. מוסיפים מים כדי כיסוי ומרתיחים
3. מנמיכים, מבשלים כחצי שעה עד לריכוך הירקות
3. מוסיפים את השמן, המלח והפלפל מכבים ומרסקים היטב בבלנדר מוט



# רעיונות לארוחות צהריים

## מזק מלא

מרכיבים (ל 4 מנות) :

- כוס מאש (כדאי להשרות שעתיים לפני ההכנה)
- 3 כוסות מים
- בצל גדול קצוץ דק
- 2-3 שיני שום קצוצים דק
- 2 גזרים חתוכים לקוביות
- 2 כפות שמן זית
- כפית כמון
- חצי כף מלח הימלאיה

אופן ההכנה:

1. מאדים בצל בסיר (ללא שמן) עד להשתקפותו
2. מוסיפים את כל שאר החומרים חוץ מהתבלינים והשמן ומביאים לרתיחה
3. מוסיפים את התבלינים, מנמיכים ומוסיפים שמן זית. מבשלים כ- 40 דק', עד שהתערובת מסמיכה מעט ושעועית המאש מתנפחת.





נשנושים  
ומתוקים



## נשנושים ומתוקים



### כואבת מוס מתיסה



מרכיבים (ל- 2 רולדות) :

ל "בצק":

• 1.5 כוסות פקאן / קשיו

• 7 חמרים

למוס:

• כוס פקאן / קשיו

• חצי כוס מים

• חצי בננה

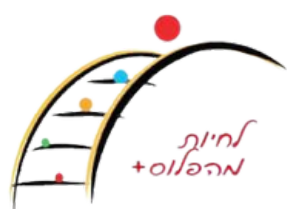
• כפית אבקת קקאו

• חצי אבוקדו בשל

אופן ההכנה:

1. ליצירת הבצק טוחנים פקאן / קשיו היטב ומוסיפים חמרים קצוצים. ממשיכים לטחון עד ליצירת בצק.
2. מכניסים את כל מרכיבי המוס למעבד עד ליצירת מרקם קרמי.
3. משטחים את ה"בצק" על נייר אפייה ומרדדים לעלה.
4. מורחים את המוס על העלה המרודד ומגלגלים לרולדה בעזרת נייר האפייה.
5. מקפיאים עד לייצוב וחותכים לפרוסות לפני ההגשה.





## נשנושים ומתוקים



### סוככה מנאו-פסיפלוורה

מרכיבים :

- 2 מנגו
  - 3 פסיפלורה
  - 4-8 חמרים (תלוי במתיקות הרצויה) - רצוי מזן מג'הול
  - 2 כפות זרעי צ'ה מושרים שעה בשליש כוס מים (לא חובה)
  - חופן אגוזי קשיו / שקדים מושרים במים
  - 2 כפות שמן קוקוס
  - 4-5 כוסות קרח
- גיוונים: ניתן להחליף את הפירות לפי טעמכם. מומלץ להשתמש כבסיס בפירות העונה הרכים: אפרסק, מנגו, תאנים וכו'. מלון או אבטיח פחות יתאימו פה. ניתן להוסיף טעמים ותבלינים כראות עיניכם: חמצית וניל, הל, שבבי קקאו נא, קינמון, ג'ינג'ר וכו'.

אופן ההכנה:

1. טוחנים יחד בבלנדר את כל המרכיבים ללא קוביות הקרח למרקם חלק.
2. מוסיפים את הקרח וטוחנים בעוצמה עד קבלת מרקם חלק וקפוא.
3. מגישים מיד.
4. ניתן לקשט עם שבבי קקאו, עלי נענע, פרוסות תאנה או כל העולה על דעתכם!



## נשנושים ומתוקים

---



### מוס שוקולד-בננה

מרכיבים :

- 3 בננות בשלות גדולות
- 2 תמרים
- 2 כפות דבש (או כל ממתיק סטיביה/ סילאן)
- 3 כפות קקאו (רצוי קקאו אורגני ללא תוספת סוכר)
- חופן שקדים לא קלויים
- 2 כפות חמאת שקדים
- כף גדושה של שמן קוקוס
- חצי כוס מים חמים

אופן ההכנה:

לערבב הכל בבלנדר עד למרקם אחיד רצוי להגיש בקערה ולטבול פירות בפונדו\*  
\* את המתכון הזה ניתן להגיש כשהוא חמים יחד עם פירות כ"פונדו", או להכניס לפריזר לשעה ולהגיש קר כמוס קטיפתי.

## חטיף תמרים וטחינה

מרכיבים:

- 15 תמרים טריים (רצוי אורגניים)
- חצי כוס טחינה משומשום מלא
- כוס אגוזים + שקדים + קוואקר

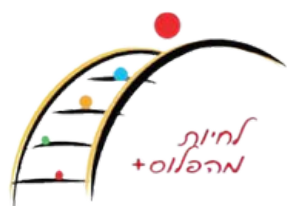


אופן ההכנה:

1. מוציאים את החרצנים מהתמרים ומשרים במים לחצי שעה. מסירים קליפה ומכניסים למעבד.
2. מוסיפים את שאר החומרים ומעבדים לבצק אחיד
3. יוצרים נקניקים או כדורים
4. מגלגלים בקערה עם שומשום מלא/קוקוס/ פיסטוקים קצוצים או פשוט זורקים אבקת קקאו נא למראה טראפליס
5. מעבירים למקפיא
6. (אם משתמשים בתמרים בואקום - מרוקנים את חבילת התמרים לקערה וממוללים להוצאת החרצנים, מוסיפים את שאר החומרים ומערבבים היטב עד ליצירת הבצק).

## נשנושים ומתוקים





## נשנושים ומתוקים

---



### טראפאליס משעמים נ-3 כביבים

---

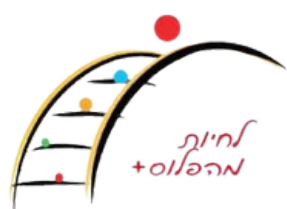
מרכיבים :

- 15 תמרים נקיים מחרצנים (אם בוואקום- יש להוציא עוקצים)
- כוס אגוזי מלך
- כף קקאו (רצוי 100% קקאו נא)

אופן ההכנה:

1. לטחון את האגוזים
2. להוסיף קקאו ולהמשיך לטחון עד ליצירת תערובת אחידה
3. להוסיף תמרים קצוצים ולעבד לבצק
4. ליצור כדורים בגודל אגוז (אפשר לגלגל בקוקוס טחון / פיסטוקים טחונים)
5. לשמור בהקפאה לפחות שעתיים לפני ההגשה

גיוונים: ניתן להוסיף למעבד כף ספירולינה / צ'יה / זרעי פשתן טחונים / פרג / קוקוס או כל חוספת.



## נשנושים ומתוקים



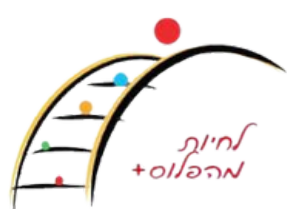
### מאפינס כוסמת

מרכיבים (ל- 12 יחידות):

- כוס כוסמת לאחר השרייה של לילה וסינון
- כוס חלב סויה או שקדים
- 2 כפות אבקת קקאו RAW
- כפית אבקת אפייה ללא אלומיניום
- חצי תפוח
- כף צ'יה
- 4 כפות שמן קוקוס
- 16 תמרים מגולענים

אופן ההכנה:

מבלנדרים ומחלקים לחבניות מאפינס, מכניסים לתנור שחומם ל- 180 ° למשך חצי שעה או עד דרגת העשייה המתאימה (הכי כייף שזה נימוח כמו עוגת שוקולד חמה).



## נשנושים ומתוקים



### מאפינס בננה ושוקולד

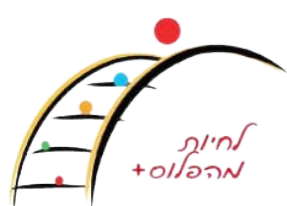
מרכיבים (ל 24-26 יחידות):

- 3 בננות בשלות
- 100 גר' חבילת שוקולד מריר 70% ומעלה
- כפית מיץ לימון
- 3 ביצים
- חצי כוס שמן קוקוס
- 2 כוסות קמח כוסמין מלא מנופה
- חצי כוס סוכר קנים
- כפית מלאה אבקת אפייה ללא אלומיניום

אופן ההכנה:

1. מכניסים למעבד את הבננות ואת השוקולד ומעבדים לתערובת אחידה
2. מוסיפים לפי הסדר את שאר המרכיבים ומעבדים עד ליצירת תערובת אחידה
3. מחלקים לתבנית שקעים או לנייר עטרות מס' 5
4. מכניסים לחנור ל 180° למשך 20 דקי או עד שהמאפינס תפוחים





## נשנושים ומתוקים

### ממתק שוקולד משובה

מרכיבים :

- חצי כוס שקדים
- חצי כוס קשיו או כל אגוז אחר אהוב
- 2 כפות חמאת קוקוס או חמאת אגוזים אחרת (לוז / שקדים / קשיו)
- 14 תמרים מזן מג'הול מגולענים
- כפיח תמצית וניל איכותית
- קורט מלח גס
- חצי כוס קקאו

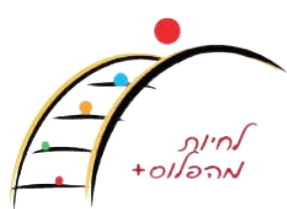
לשכבת השוקולד :

- חצי כוס אבקת קקאו נא
- חצי כוס חמאת קקאו או שמן קוקוס
- רבע כוס מייפל טהור
- כפיח תמצית וניל

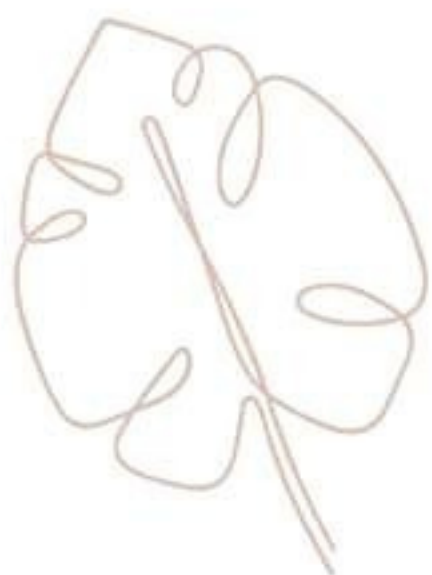
אופן ההכנה:

1. לטחון קודם את האגוזים ואח"כ להוסיף את שאר המרכיבים. לשטח את הבצק שהתקבל על נייר אפייה בחבנית קטנה מרובעת ולשים במקרר. בינתיים לעבור להכין את השוקולד.
2. לחמם בבאן מארי את חמאת הקקאו או השמן קוקוס, כשנמס להוסיף את אבקת הקקאו, המייפל והתמצית וניל ולערבב. לשפוך את שכבת השוקולד על הבצק ולשים במקפיא עד שמתקשה. לחתוך לריבועים. מומלץ לשמור בקופסה במקפיא.





## נשנושים ומתוקים



## חטיף הכואניץ כואו (פינוק איצ התה)

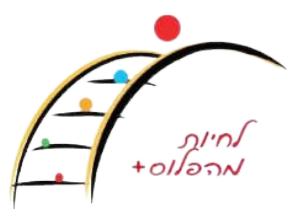
מרכיבים :

- כוס שקדים
- חצי חבילת תמרים מגולענים שמגיעים כגוש אחד (אפשר לשים יותר לפי מידת המחיקות שרוצים)
- 2 כפות גדושות של קקאו טבעי ללא תוספת סוכר
- 2 כפות שמן קוקוס מכבישה קרה
- חצי כוס שיבולת שועל דקה (קוואקר)
- כפית של תמצית וניל טהור

אופן ההכנה:

1. לשים את השקדים במעבד מזון ולטחון קלות, להוסיף את שאר המרכיבים ולטחון עד לקבלת עיסה לחה - אם לא מספיק לחה אז להוסיף עוד תמרים.
2. ליצור מהגוש שהתקבל מאין "נקניק" ארוך ולפזר מעל קקאו או שבבי קוקוס טבעי. ניתן לעטוף בניילון נצמד ולשים כחצי שעה - שעה במקפיא. לפרוס את "הנקניק" לפרוסות ולאכול בהנאה!!!





## נשנושים ומתוקים



### שנינות כוסמת באילוני חאבה / קוקוס ובננה

#### מרכיבים :

- טורטיות כוסמת (לפי מתכון בעמוד 35)
- בננה חצויה לאורכה
- כף ממרח שקדים
- כפית דבש מגובש (ללא חימום) • כף קוקוס טחון

#### אופן ההכנה:

1. מערבבים יחד ממרח שקדים ודבש ומורחים על הטורטייה.
2. מפזרים קוקוס טחון, מניחים לאורכה חצי בננה ומגלגלים לגלילה. מפזרים קוקוס מעל (אפשר גם מייפל טבעי) ומגישים.

הצעת הגשה: ניתן לחתוך לפרוסות "סושי".





Welcome!



בהצלחה בצדק איצירת השווה  
הטובה ביותר של עצמך!!!

\*\* התכנית מנוסחת בלשון נקבה, אך פונה לשני המינים

