

4	כללים בסיסיים:
4	שימוש במצרכים טבעיים:
4	כיצד נטגן במים וללא שמן:
4	יתרונות ההנבטה:
6	טבלת זמני השרייה והנבטה:
9	מתכונים לתבשילים:
9	תבשיל עדשים מונבטות:
10	תבשיל שעועית מש:
11	תבשיל עדשים כתומות:
13	מרק עדשים שחורות עשיר:
14	שעועית לבנה ברוטב עגבניות:
16	תבשיל שעועית שחורה:
18	תבשיל שעועית לבנה עם בטטה ועגבניות:
20	שעועית בובס לבנה עם פלפלים ועגבניות:
22	תבשיל גרגירי חומס ושעועית לבנה פיקנטי:
24	תבשיל קינואה:
25	פלאפל וקציצות:
25	כדורי פלאפל אפויים בתנור:
26	המבורגר מעדשים חומים:
27	קציצות ירק:
28	קציצות ירקות ועדשים כתומות בתנור:
29	מתכון לחביתת ירק צבעונית:
30	קוביות בטטה אפויים בתיבול מנצח:
31	לביבות בטטה ושמיר אפויים בתנור:
32	סלטים:
32	אפונה וגזר:
33	סלק בתנור - תוספת בריאה לכל ארוחה:

34 סלט סלק:
34 סלט קולורבי וסלק בריא
35 סלט פלפלים ופטריות טריות
36 סלט שומר
37 סלט גזר:
37 סלט כרוב וגזר:
37 סלט פלפל חריף וגזר:
37 סלט פלפלים:
38 מתכון לסלט כרוב, פלפל וירק
38 סלט כרוב סגול וגזר:
38 סלט כרוב סגול תפוחים וגזר
38 סלט כרוב סגול עם גזר ואגוזי מלך
39 סלט אבוקדו:
39 סלט מלפפונים גזר וצנונית
39 סלט חסה ונבטים
39 סלט כרוב צבעוני
40 סלט כרוב:
41 סלט מלפפונים ושמיר:
41
41 סלט קולרבי ושמיר
42 מרקים:
42 מרק עדשים ירוקות:
44 מרק בטטה מוקרם, עשיר ומושלם
46 מרק עדשים כתומות עם גזר
48 לחמים:
48 לחם מכוסמת ירוקה
50 מתכונים לממרחים:
50 ממרח חומוס
51 ממרח קשיו מ-6 מצרכים בלבד

52	ממרח טחינה משומשום מלא עבודת בית:
53	ממרח מעגבניות מיובשות
54	מתכון ב' לממרח עגבניות מיובשות
55	מתכון לממרח פסטו:
56	ממרח אגוזי לוז – תחליף מצוין לממרח שוקולד
57	מתכונים לשיקים טבעיים:
57	כללים להכנת שייקים:
57	הקפידו על העקרונות הבאים:
58	שייק בוקר ירוק:
59	שייק ירוק עם אבוקדו:
60	שייק שיבולת שועל עם בננה וחלב שקדים (טבעוני)
61	שייק בננה תמר עשיר עם שיבולת שועל
62	חלב שיבולת שועל
63	חלב שקדים
65	מתכונים לחטיפים:
65	כדורי שוקולד טבעוניים בסגנון פררו רושה
66	כדורי תמרים - כדורי בריאות מתוקים:
68	כדורי אנרגיה מתמרים ואגוזים
69	גליל תמרים ואגוזים:
71	עוגיות טחינה - טבעוני וללא גלוטן:
72	חטיפי שיבולת שועל בריאים מ-3 מצרכים
73	עוגיות שיבולת שועל:
75	חטיפי קינואה ושוקולד בריאים (במרקם קריספי מושלם)
76	חטיפי חלבון ביתיים (טבעוניים) מ-6 מצרכים
77	עוגת בראוניז טבעונית, בריאה וללא גלוטן!
78	עוגת שוקולד ללא ביצים (לא תרגישו בהבדל!)
80	עוגת בריאות עם פרג ולימון בקלי קלות
82	עוגיות שקדים ללא גלוטן:

כללים בסיסיים:

שימוש במצרכים טבעיים:

בהכנת התבשילים, הקציצות, והמרקים אנו נשתמש ברכיבים טבעיים בלבד. כגון ברוסק עגבניות 100% ללא תוספות, או שנמיר את הרוסק עגבניות בעגבניות בשלות.

להכנת עוגיות ומאפים נשתמש בתמצית וניל טבעית, אבקת סודה ואבקת אפיה ללא אלומיניום.

כיצד נטגן במים וללא שמן:

בבריאות הטבעית לא מטגנים בשמן, משום ששמן שמחממים אותו מתחמצן והופך להיות מסוכן ורעיל. גם אם השתמשנו בשמן איכותי כמו שמן זית בכבישה קרה (כלומר, ללא חימום), ברגע שחיממנו הוא מתחמצן.

ובכל זאת, רבים מהמתכונים מצריכים השחמה של בצל ושום. באפשרותנו לעשות את התהליך של הטיגון, אך במקום לשים שמן נזליף מים.

שלבי ה"טיגון" על מים:

1. שמים את הבצל ובוחשים מדי פעם, עד שהנוזלים של הבצל מכתימים את תחתית המחבת.
2. מזלפים טיפות של מים ובוחשים ושוב מוסיפים קצת מים, לשים כל פעם קצת מים כדי שהבצל יושחם ולא יאודה.
3. אם רוצים להוסיף שמן זית, נמתין כ-5 דקות לאחר הבישול עד שהמחבת תתקרר מעט, ואז נשפוך מעט שמן זית על הבצל המושחם ונערבב. אפשר להוסיף שמן לבסוף לאחר הבישול, לפני ההגשה לשולחן.
4. הטעם של בצל "מטוגן" על מים, כאשר הוספנו את השמן בסוף התהליך ולא בתחילתו, הוא יותר טעים, זאת משום שטעמו של שמן הזית הטרי עולה על טעמו של השמן השרוף והמחומצן.

יתרונות ההנבטה:

1. **עליה בערכים התזונתיים** - כאשר הקטניות רק מתחילה לנבוט, אחוזי החלבון שיש בה גבוהים וכך גם כמות הוויטמינים והמינרלים (בייחוד הברזל, הסיידן והאבץ). **בכל** שהנבטוט גדל אחוזי החלבון יורדים והוויטמינים והמינרלים שיש בקטניות עולים.
2. **ספיגה** - ההנבטה מאפשרת לגוף שלנו לספוג באופן מוצלח יותר את הערכים החיוניים הללו.
3. **עיכול קל יותר** - ההנבטה מעלה את כמות האנזימים שקיימים בקטניות ומקלים על תהליך העיכול שלה, ומפחיתות בכך את תחושת הנפיחות שחלק מהאנשים מרגיש לאחר אכילת קטניות.
4. **בישול מהיר יותר** - ספיגת המים שמתרחשת בתהליך ההנבטה והריכוך של הקטניות, גורמים לכך שמשך הבישול שלהם יקטן, מה שישמור על ערכם התזונתי.

כיצד מנבטים הלכה למעשה?

ההנבטה היא קלה ופשוטה יותר ממה שנדמה לכם, כל אחד יכול לעשות זאת בבית, בקלות ובלי צורך באביזרים מיוחדים, והכי כיף לשתף בתהליך גם את הילדים.

אם לא הצלחתם להנביט שעועית וחומוס, זה בגלל שהקטניות שקניתם קטניות אינם ברי הנבטה, לכו לחנות טבע ותבקשו שעועית וחומוס הראויים להנבטה. אפשר לקנות בסופר שעועית ארגנטינאית.

ניתן להנביט כל דגן או קטניה בתנאי שהם **שלמים** ואינם קלופים.

מומלץ להתחיל עם הקטניות שנובטות מהר ובקלות, כמו עדשים ירוקות ושחורות, שעועית מש וקינואה.

שלבי ההנבטה:

- 1. שטפו את הקטניות/הדגנים/ זרעים היטב.**
- 2. השרו בכלי עם מים, מומלץ בכלי שיש לו מכסה עם פתח לכניסת ויציאת אויר.**
- 3. יש לשים כמות מים כפולה מגובה הקטניות ולהשרותם מספר שעות (ראו טבלה).**
- 4. בקטניות הגדולות כגון השעועית והחומוס, יש להחליף מים פעם ביום, לשטוף ולהחזיר לכלי.**
- 5. לאחר שלב ההשריה מתחיל שלב ההנבטה, שוטפים את הקטניות ומחזירים אותם לכלי רחב עם פתח אוורור, כדי שיגיע חמצן (אוויר) לקטניות.**
- 6. הקטניות הקלות להנבטה כמו שעועית מש, עדשים שחורות וירקות, וקינואה, הנבטתם תעשה לאחר לבד שיספגו את המים, יש רק לדאוג שיישארו לחים.**
- 7. כל זמן ההנבטה יש לדאוג שהקטניות ישארו לחות, ולכן יש להרטיבם מידי יום במעט מים ולערבבם קלות באמצעות הידיים, כדי לוודא שכל הקטניות עם לחות.**
- 8. ניתן להשים את הקטנית לאחר ההשריה במסננת ולהנביטה שם, כמובן לשמור שתמיד הם יהיו לחים.**

כמה כללים בסיסיים:

- 1. לא להתיימש אם ההנבטה הראשונה לא הצליחה, זה קורה.**
- 2. יש להשתמש בזרעים אורגניים איכותיים, שניתנים להנבטה.**
- 3. ודאו שהזרעים שלמים, זרעים חצויים כמו אפונה ירוקה חצויה או עדשים שבורות לא ינבטו.**
- 4. תנאי חום או קור קיצוניים מקשים ומעכבים את תהליך הנביטה.**
- 5. קטניות קטנות יש להשרות כ - 8 שעות ולהנביט לאורך יממה.**
- 6. קטניות גדולות יש להשרות במשך יממה, במקביל לתחלופה של המים ולהנביט לאורך יומיים לצד שטיפה יומית.**
- 7. בקטניות הגדולות כחומוס ושעועית, עקב החומצות החזקות שבהם הם ממהרים להתסיס, לכן יש להחליף את המים לפחות פעם ביום, ולבדוק שהם לא מסריחים, אם לא מצליחים להנביט והם מתחילים לקבל ריח אזי יש לבשלם. בלילה או אם אתם לא נמצאים בבית, אפשר להעביר את הקערה למקרר.**
- 8. רצוי להנביט באזור חשוך ומוצל, כיוון שחשיפה לאור תשפיע על מרירות הנבט.**

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:

a160161162@gmail.com

9. כאשר **הנבטוט** צמח להיות כגודלה של הקטנית, תהליך ההנבטה הסתיים.
10. **ריח רע** ומרקם דביק לקטנייה או לדגן יעידו על **כישלון** ההנבטה. אין להשתמש בהם בשום אופן אלא להשליך לפח.
11. ניתן לאכול את **הקטניות הקטנות**, כמו עדשים ומש, גם ללא בישול כלל, אפילו בסלט.
12. **לאחר ההנבטה** אחסנו אותם בקופסת זכוכית סגורה במקרר עד כשבוע.
13. ניתן לעשות כמות גדולה ולהקפיא, וכל פעם להוציא קצת ולהשתמש.

טבלת זמני השרייה והנבטה:

הגרעין/זרע	זמן השרייה	זמן הנבטה משוער
1. אגוזי מלך	1 שעה	—
2. אורז מלא (זמן הבישול מתקצר בחצי)	8 שעות	—
3. אזוקי (קל להנביט)	12 שעות	3-5 ימים
4. אמרנט (להשאיר לנבוט בכלי או במסננת)	3 שעות	1-2 ימים
5. אלפלפא	5 שעות	5 ימים
6. אפונה יבשה (שלימה)	8 שעות	2-3 ימים
7. גרעיני חמניה (לא מקולפים)	8 שעות	עד שבוע
8. דוחן	5-8 שעות	12 שעות
9. חומוס גדול (להחליף מים בשני השלבים)	24 שעות	2-3 ימים
10. חיטה מלאה (רק אורגני נבוט).	8 שעות	2-3 ימים
11. חילבה (טעם חזק)	6 שעות	5 ימים
12. כוסמין	8 שעות	1-2 ימים
13. כוסמת ירוקה (הכוסמת החומה עברה קליה ולא תנבוט).	3-6 שעות	1-2 ימים

14. עדשים שחורות, ירוקות, חומות, כתומות, וצהובות (כתומות וצהובות קשה למצוא שלימות ולכן הם לא ניתנות להנבט).	8 שעות	2 ימים
15. קינואה (קל להנביט - להשאיר לנבט בכלי או במסננת)	3 שעות	1 יום
16. קשיו	6 שעות	–
17. שיפון	8 שעות	2-1 ימים
18. שעועית לבנה/ אזוקי/ חומה/ מנומרת (להחליף מים בשני השלבים)	24 שעות	3-2 ימים,
19. שעועית מש (קל להנביט - להשאיר לנבט בכלי או במסננת)	8 שעות	3-2 ימים
20. שקדים	6 שעות	לעיתים נובטות.
21. שומשום (הופך מריר אם נובט זמן רב)	4 שעות	2 ימים
22. תורמוס/ לוביה/ סויה/ פול (להחליף מים בשני השלבים)	24 שעות	4-3 ימים

זמני ההשריה שבטבלה לא אמור להטריד אתם, משום שתהליך ההנבטה כולל שני שלבים: **השריה והנבטה**.

א. השריה - שטיפה חיצונית והשריתם במים (קצת יותר מגובה הקטניות) בכלי עם פתח לכניסת ויציאת אוויר (אפשר מגבת במקום כיסוי).

את הקטניות הגדולות כדוגמת **שעועית לבנה/ אזוקי/ חומה/ מנומרת/ תורמוס/ לוביה/ סויה/ פול** - יש להשרותם 24 שעות, יש לשוטפם ולהחליף את המים לפחות פעם אחת ובקיץ מומלץ פעמיים. בימים החמים יש להכניסם למקרר כדי שלא יתססו יותר מדי.

את שאר הקטניות והזרעים מספיק להשרותם לילה שלם (כ8 שעות).

ב. הנבטה - לאחר ההשריה יש לשטוף את הקטניות ולהשאירם עם טיפה לחות בתוך כלי (רצוי רחב) עם פתח לכניסת אוויר.

יש לדאוג שהזרעים תמיד יהיו לחים, במיוחד בקטניות הגדולות שלוקח להם יותר זמן להנביט.

ישנם קטניות כמו שעועית מש וקינואה, שנובטים ישר כבר לאחר זמן
ההשריה, הם סופחים את המים ונובטים תוך כמה שעות.

מתכונים לתבשילים:

תבשיל עדשים מונבטות:



רכיבים:

1. 2 כוסות עדשים (מונבטות).
2. שום.
3. בצל.
4. בטטה אחת בנונית או דלורית בינוני.
5. גמבה.
6. 1 גזר (קוביות).
7. 1/4 צרור כוסברה.
8. מלח לפי הטעם, וקצת פלפל שחור וכמון.
9. **אפשר** להוסיף עוד ירקות שורש לפי הטעם כמו: שורש סלרי, גזר, דלעת ועוד.

הוראות הכנה:

1. מטגנים את הבצל והשום עד להשחמה.
2. מוסיפים את הירקות עד שהם מתרככים קצת.
3. מכניסים את העדשים, מוסיפים מים, ומבשלים.
4. מוציאים ומעבירים לקערה שם מתבלים במלח לפי הטעם, ומוסיפים את שמן הזית.
5. לפני ההגשה מפזרים מעל את עלי הכוסברה הטריים הקצוצה.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:

a160161162@gmail.com

תבשיל שעועית מש:



מצרכים:

1. 1 כוס שעועית מש (רצוי מונבט).
2. בצל קצוץ.
3. 2 שיני שום כתושות או חתוכות קטן מאוד.
4. 2 גזרים בינוניים מגורדים (לא חייב).
5. 2 גבעולי סלרי (ללא העלים).
6. 2 עגבניות מרוסקות.
7. מעט כוסברה קצוצה.
8. מעט פטרוזיליה קצוצה.
9. מעט מלח, פלפל, כמון, כורכום.

הוראות הכנה:

- מאדים את הבצל והשום, מוסיפים את הגזר ואת הסלרי וממשיכים לערבב שתיים שלוש דקות.
- מוסיפים את התבלינים ומערבבים כמה שניות.
- מוסיפים את העגבניות, ומבשלים עד שרוב הנוזלים מתאדים ונשארת מעין משחה.
- מוסיפים את העלי הפטרוזיליה והכוסברה ואת השעועית המש ומערבבים.
- מוסיפים מים רותחים עד לגובה של סנטימטר מעל השעועית ומביאים לרתיחה.
- ממשיכים לבשל על אש בינונית עד שהשעועית מבושלת ורוב הנוזלים התאדו.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:

a160161162@gmail.com

תבשיל עדשים כתומות



מצרכים

- 1 כוס עדשים כתומות (אי אפשר להנביט כי מגיעו חצויות).
- 1/2 כוס עדשים ירוקות
- 1 בצל גדול
- 3 שיני שום פרוסות/קצוצות
- 200 גרם עגבניות מרוסקות
- 1/2 כפית גרגרי כוסברה טחונים (לא לוותר על זה!)
- בין כפית לכף אבקת קארי, או לפי הטעם (זהירות, שלא יהיה חריף מדי)
- 1/2 כפית ג'ינג'ר טרי קצוץ
- 1 כפית גרגרי חרדל
- 1 כפית פפריקה מתוקה

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:
a160161162@gmail.com

- קצת מלח ופלפל לפי הטעם
- 2.5 עד 3 כוסות מים רותחים

הוראות הכנה

1. **שוטפים** את העדשים היטב במים. אין צורך להשרות.
2. **קוצצים** את הבצל ומטגנים עד לשקיפות.
3. **קוצצים או פורסים** את השום ומוסיפים לבצל.
4. **אחרי** כמה דקות מוסיפים את כל התבלינים (בלי העגבניות המרוסקות). מטגנים את הבצל עם התבלינים כדקה שתיים, כדי להוציא מהם את הארומה והטעמים, ומוסיפים את העדשים.
5. **מערבבים** ומוסיפים את רסק העגבניות.
6. **מוסיפים** את המים הרותחים כך שהם יכסו את העדשים ועוד קצת.
7. **מביאים** שוב לרתיחה, מכסים ומעבירים לאש בינונית- נמוכה לבישול של כחצי שעה או עד שהעדשים הירוקות מתרככות אבל לא נימוחות לגמרי לכדי עיסה. מדי פעם מערבבים ואם צריך מוסיפים קצת מים רותחים.
8. **בתום** הבישול רוב הנוזלים אמורים להיספג, ורק קצת מהנוזלים נקווים בחלק העליון, ונעלמים כשמערבבים.
9. **מי** שרוצה יכול בקלות להפוך את התבשיל למרק, עם כמות נוזלים כפולה וקצת יותר תיבול, בהתאם.

מרק עדשים שחורות עשיר:



מצרכים:

- 250 גרם עדשים שחורות משרות ל24 שעות (רצוי להנביט).
- 2 גזרים חתוכים גס
- 2 עגבניות חתוכות גס
- 2 גבעולי סלרי קצוצים
- 1 שומר חתוך גס
- 1 בצל גדול חתוך גס
- 2 גבעולי בצל ירוק קצוצים
- 1/4 כוס פטרוזיליה קצוצה
- 3 שיני שום פרוסות

- 1 כפית שטוחה מלח
- 1/2 כפית פלפל שחור
- 1/2 כפית חוואייג' למרק
- 1/4 כפית פפריקה מתוקה

הוראות הכנה:

1. מטגנים את הבצל תוך כדי ערבוב מדי פעם כ-5 דקות, עד שהוא מזהיב.
2. מוסיפים לסיר את יתר הירקות, עדשים ותבלינים ומערבבים. יוצקים לסיר כ-2 ליטר מים ומביאים לרתיחה.
3. מנמיכים את הלהבה, מכסים וממשיכים לבשל 30-40 דקות, עד שכל המרכיבים רכים.
4. מחלקים את המרק לקערות הגשה, מפזרים פטרוזיליה או כוסברה קצוצה.

שעועית לבנה ברוטב עגבניות



מצרכים:

- 500 גרם שעועית לבנה. (רצוי להנביט).
- 2 ליטר מים
- 1 בצל גדול קצוץ דק
- 2 שיני שום כתושות

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:
a160161162@gmail.com

- 1 קופסת עגבניות חתוכות
- 2 כפות רסק עגבניות טבעי
- 5 גרגרי פלפל אנגלי (אפשר לוותר)
- 2 עלי דפנה
- פלפל, מלח.

הוראות הכנה:

1. מתחילים בהשריה של השעועית, משרים את השעועית בבלי גדול עם כמות כפולה של מים למשך 24 שעות, יש להחליף את המים לפחות פעם אחת במהלך ההשריה. (מומלץ להמשיך להנבטה).
2. מטגנים את הבצל כ-5 דקות, מוסיפים שום ומערבבים.
3. שופכים 2 ליטר מים לסיר, מוסיפים שעועית, מלח, פלפל ועלי דפנה.
4. מביאים לרתיחה, מנמיכים לאש בינונית-נמוכה, מכסים ומבשלים בין שעה לשעה וחצי, או עד שהשעועית מבושלת. (משך הבישול מתקצר אם משתמשים בשעועית קפואה).
5. מוסיפים עגבניות חתוכות, רסק עגבניות ופלפל אנגלי.
6. מביאים לרתיחה מבשלים כ-5 דקות על אש גבוהה, ללא מכסה.
7. טועמים ומתקנים את התיבול.

תבשיל שעועית שחורה



מצרכים:

- כוס שעועית שחורה מבושלת (180 גרם) לאחר השריה (רצוי להנביט).
- בצל בינוני (125 גרם)
- 4.5 יחידה בינונית בשלות - סה"כ (774 גרם)
- 2 שני שום
- 1/2 כפית שטוחה מלח
- פלפל שחור - 1/2 כפית שטוחה
- 2/3 כפית שטוחה פפריקה מתוקה
- קורט כמון (אופציה).

הוראות הכנה:

- מתחילים בהשריה של השעועית, משרים את השעועית בכלי גדול עם כמות כפולה של מים למשך 24 שעות, יש להחליף את המים לפחות פעם אחת במהלך ההשריה. (מומלץ להמשיך להנבטה).
- נבשל את השעועית עם מים.
- בסיום הבישול מסננים ושוטפים. בשעועית ניתן להשתמש באופן מיידי או להקפיא לשימוש עתידי.

- מקלפים וקוצצים את הבצל, ולאחר מכן מאדים אותו בסיר עם מעט מים. כשהבצל מתחיל להזהיב, קוצצים את העגבניות ומוסיפים לבצל (אופציה: אפשר לקחת 3 עגבניות ולהוסיפן לבצל, ואילו את ה- 2 הנותרות לטחון בבלנדר ולהוסיף כבר כרסק עגבניות, להסמכת ואיחוד התבשיל).
- מאדים את העגבניות עם הבצל. כאשר הסיר מתמלא בנוזלים, מכסים אותו ומבשלים על אש קטנה במשך כ- 10 דקות תוך כדי ערבוב מדי פעם.
- כאשר הרוטב הופך לאחיד יחסית, מוסיפים את השעועית השחורה והמים ומבשלים כ- 15 דקות.

תבשיל שעועית לבנה עם בטטה ועגבניות



מצרכים:

1. 2 כוסות שעועית לבנה מונבטת.
2. בצל גדול קצוץ
3. 2-3 שיני שום קצוצות
4. 2 בטטות קלופות וחתוכות לקוביות (בערך בגודל סנטימטר)
5. 1/4 כוס מים
6. 2-3 עגבניות קצוצות גס
7. 2 כפות סילאן
8. כפית מלח
9. 1/2 כפית פלפל שחור
10. 1/2 כפית כמון
11. 1/2 כוס פטרוזיליה קצוצה

הוראות הכנה:

1. מטגנים את הבצל עד שהוא מתרכך, מוסיפים את קוביות הבטטה, מטגנים עד שהן מתחילות להזהיב, ואז מוסיפים את המים ואת השום ומבשלים עד שכל המים מתאדים.

2. מוסיפים את העגבניות, **השעועית**, הסילאן והתבלינים, מכסים את הסיר ומבשלים על אש קטנה כעשר דקות, עד שכל הירקות מתרככים והטעמים מתמזגים.
3. מורידים את הסיר מהאש, מוסיפים את הפטרוזיליה הקצוצה ומערבבים.

שעועית בובס לבנה עם פלפלים ועגבניות



מצרכים:

1. 500 גרם שעועית בובס (ניתן להמיר בשעועית לבנה).
2. 2 בצלים גדולים (עדיפות לסגול)
3. 6 שיני שום
4. 3 פלפלים אדומים
5. 6 עגבניות
6. 2 כפות רסק עגבניות טבעי
7. כפית פפריקה מתוקה
8. כפית פפריקה חריפה

לאחר הבישול-

1. 1/2 כפית מלח
2. 2 כפות פטרוזיליה מיובשת

הוראות הכנה:

1. מתחילים בהשריה של השעועית, משרים את השעועית בכלי גדול עם כמות כפולה של מים למשך 24 שעות, יש להחליף את המים לפחות פעם אחת במהלך ההשריה. (מומלץ להמשיך להנבטה)
2. בסיר גדול מרתיחים את השעועית עם מים בלבד, במהלך הבישול יצוף קצף מעל המים, כדאי להסיר אותו. מבשלים את השעועית בערך כשעתיים עד לריכוך.
3. פורסים את הבצלים לרצועות ארוכות ומאדים עם מעט מים עד לריכוך, פורסים את שיני השום וממשיכים לאדות יחד.
4. מוציאים את ליבת העגבניות וחותכים לקוביות קטנות, את הפלפלים חותכים לריבועים גדולים.
5. מוסיפים את העגבניות, הפלפלים, הרסק והתבלינים ומאדים יחד כרבע שעה.
6. מסננים את השעועית שהתרככה, מוסיפים לסיר ומכסים במים רותחים, מבשלים עד לצמצום הנוזלים וקבלת רוטב סמיך.
7. בסיום הבישול מוסיפים 1/2 כפית מלח ושתי כפות פטרוזיליה יבשה.

תבשיל גרגירי חומוס ושעועית לבנה פיקנטי



מרכיבים

- שקית גרגירי חומוס מושרה שטופים ומסוננים היטב. (רצוי להנביט).
- 1 שקית שעועית לבנה מושרה שטופה ומסוננת היטב. (רצוי להנביט).
- בצלים גדולים קצוצים דק.
- 5-6 שיני שום שמנמנות כתושות.
- כפות שמן זית.
- 2 כפות רסק עגבניות טבעי (קופסה קטנה של רסק עגבניות, 100 גרם).
- 1 כף גדושה פפריקה מתוקה.
- 1 כף גדושה של חוואייג' תימני.
- 1 כף כמון.
- 1 כפית כורכום.
- 1 כפית מלח.
- 1 כפית פלפל שחור.
- 1/2 כפית שטוחה פפריקה חריפה.

הוראות הכנה:

- מטגנים את הבצל הקצוץ עד להזהבה קלה.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:
a160161162@gmail.com

- מוסיפים את שיני השום הכתושות, התבלינים ומטגנים עוד דקה נוספת.
- מוסיפים את גרגירי החומוס והשעועית הלבנה והרסק העגבניות.
- יוצקים מים מסוננים עד לכיסוי התבשיל וקצת יותר ומביאים לרתיחה.
- מורידים ללהבה בינונית-נמוכה, מכסים את הסיר עם המכסה חלקית ומבשלים שעה וחצי או עד שגרגירי החומוס והשעועית הלבנה רכים והרוטב סמיך.
- טועמים ומתקנים תיבול.

תבשיל קינואה:



מצרכים:

- כוס קינואה מושרת כ-3 שעות (אפשר להנביט).
- 1 גזר בינוני, קצוץ דק
- אחד בצל סגול בנוני קצוץ.
- 1/4 כפית כורכום
- 1/4 כפית מלח
- 1/8 כפית פלפל שחור
- 1/4 כוס עלי כוסברה או פטרוזיליה קצוצה

הוראות הכנה:

- לאדות או לטגן את כל הירקות בסיר.
- לאחר שהם מתרככים, נוסיף את הקינואה, ונוסיף כמות מים שתכסה את הקינואה.
- נוסיף את התבלינים: כורכום, מלח, פלפל.
- בסוף הבישול נוסיף את הכוסברה או פטרוזיליה הקצוצה.

פלאפל וקציצות

כדורי פלאפל אפויים בתנור:



מצרכים:

- 2 כוסות גרגירי חומס מושרים לפחות 12 שעות (רצוי להנביט)
- צרור עלי פטרוזיליה או צרור עלי כוסברה – (אפשר לשלב לפי טעמכם).
- 1 בצל
- 3 שיני שום
- 2 כפות טחינה גולמית.
- 1 כפית אבקת סודה לשתייה (או אפיה) ללא אלומיניום.
- **תיבול:** כפית שטוחה מלח, 1/4 כפית פלפל, כפית שטוחה כמון
- **אופציה:** 1/2 כוס פירור לחם (להכנת פרורים ניקח לחם שנשאר משבת נפרוס אותו לפרוסות דקות, נכניס לתוך כ-20 דקות בחום בנוני, את הצנימים שנאפו נטחן במעבד עד למרקם פירורי ונשמור במקפיא לשעת הצורך).

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:
a160161162@gmail.com

- טוחנים במיקסר: חומס, בצל, כוסברה, פטרוזיליה, שום ופלפל חריף.
- מוסיפים לתערובת את כל התבלינים, פירורי הלחם ומים.
- יוצרים מהתערובת כדורים (ככל שיותר קטנים הם נאפים טוב יותר בפנים).
- אופים בחום בינוני כ-20 דקות או עד שהפלאפל מעט זהוב.
- מומלץ מדי פעם לסובב את הפלאפל בתנור כדי שיקבלו צבע מכל הכיוונים.
- מוציאים מהתנור מורחים את הפלאפל בשמן זית.

המבורגר מעדשים חומים



מרכיבים:

- 600 עדשים חומות שהושרו כ-8 שעות ובושלו.
- גזר מגורד.
- 1 בצל קצוץ.
- 4 שיני שום קצוצות.
- 120 גר' פירורי לחם.
- כפות רוטב עגבניות טבעי.
- מלח.
- פלפל שחור.
- פטרוזיליה קצוצה.

הוראות הכנה:

1. מטגנים קלות את השום הקצוץ.
2. מוסיפים את הבצל הקצוץ והגזר מערבבים.
3. ממשיכים לבשל מוסיפים רסק עגבניות מערבבים פלפל שחור מלח ומערבבים מכבים את הגז מעבירים לקערה.
4. מוסיפים את העדשים המבושלים והפירורי לחם מערבבים.
5. מוסיפים את הפטרוזיליה הקצוצה ומערבבים עד לקבלת עיסה סמיכה ומאוחדת.
6. צרים קציצות ומסדרים על תבנית אפיה מרופדת בנייר אפיה.
7. אופים בתנור ב-180 מעלות כ-40 דקות.

קציצות ירק



מרכיבים

- 2 גזרים גדולים מגורדים
- 5 תפוזי"א מגורדים (או קישוא אחד דלעת אחת ובטטה אחת).
- חצי צרור פטרוזיליה קצוצה/ או כוסברה (אפשר לשלב).
- בצל קצוץ
- ביצים
- כפית כורכום וקצת מלח ופלפל.
- 1/2 כוס קמח.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:

a160161162@gmail.com

שמים בקערה את כל הירקות מוסיפים את הביצים, הקמח והתבלינים מערבבים עד לקבלת עיסה אחידה ומטגנים את הקציצות.

קציצות ירקות ועדשים כתומות בתנור



מרכיבים:

- כוס עדשים כתומים (כוס חד פעמי חם) שהושרו כ-8 שעות.
- בצל קצוץ.
- 1 תפו"א מגורד.
- 1 קישוא מגורד.
- 1 גזר מגורד.
- 2 ביצים.
- כפית כמון.
- חצי כפית כורכום.
- חצי כפית פלפל שחור.
- כפיות פפריקה מתוקה.
- כפית מלח.
- 1/2 כוס פירורי לחם.
- 3. כפות קואקר.

הוראות ההכנה:

1. שמים בקערה את התפו"א, קישוא, גזר, בצל ושום קצוצים מערבבים.
2. מסננים את העדשים ומוסיפים לעיסת הירקות.
3. מוסיפים ביצים, תבלינים, פירורי לחם וקואקר ומערבבים לעיסה אחידה.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:

a160161162@gmail.com

4. מרפדים תבנית בנייר אפיה משומנת מעט, מכינים קציצות ומסדרים בתבנית האפייה.
5. אופים בחום של 150-180 מעלות עד שהקציצות מקבלות גוון זהוב, הופכים את הקציצות וממשיכים לאפות עד לקבלת גוון זהוב בערך חציה שעה.

מתכון לחביתת ירק צבעונית



מצרכים:

- 4 ביצים L
- תפוח אדמה קלוף ומגורר
- 1 גזר מגורר
- גבעולי בצל ירוק קצוצים
- 1 בצל סגול קצוץ
- 1/4 פטרוזיליה קצוצה
- 1/4 צרור שמיר קצוץ
- 1/4 צרור כוסברה קצוצה
- כמה עלי נענע קצוצים
- כף שבבי בצל מטוגן (לא חובה)
- **תבלינים:** מלח, פלפל, מעט בהראט, מעט כורכום, כפית פפריקה אדומה מתוקה.

הוראות הכנה

1. מתפוחי האדמה והגזר המגורדים נסחט את הנוזלים.
2. בקערה גדולה נטרוף היטב את כל מצרכי חביתת הירק עד לבלילה אחידה.
3. נחמם מחבת גדולה עם מעט שמן ונטגן את חביתת הירק עם מכסה כ-3 דקות, נהפוך ונטגן כ-3 דקות נוספות ללא מכסה.

קוביות בטטה בתיבול מנצח



מצרכים:

- 3 בטטות
- 1/2 כפית כמון
- 1/2 כפית אבקת שום
- 1/2 כפית פפריקה מתוקה (או חריפה לאוהבי הז'אנר)
- מלח ופלפל לפי הטעם

הוראות הכנה:

1. מחממים תנור ל-220 מעלות.
2. קולפים וחותכים את הבטטה לקוביות.
3. בקערה גדולה מערבבים את רוביות הבטטה עם כל מצרכי המתכון לציפוי שווה של קוביות הבטטה.

4. מרפדים תבנית תנור בנייר אפייה ומסדרים את קוביות הבטטה בשכבה אחת.

5. צולים בתנור החם למשך 30-35 דקות, מערבבים לאחר 10 דקות כדי לוודא שכל הצדדים יקבלו צלייה שווה.

לביבות בטטה ושמיר אפיות בתנור



מצרכים:

1. 2 בטטות
2. 2 תפוחי אדמה בינוניים
3. 2 שיני שום כתושות
4. חופן שמיר קצוץ
5. ביצה
6. כף קמח
7. מלח ופלפל

הוראות הכנה

1. נבשל את הבטטות ותפוחי האדמה, נקלוף ונמעך לפירה יחדיו.
2. נקרר היטב את הפירה המוכן.
3. בקערה גדולה נערבב את כל מצרכי הלביבות עם הפירה.
4. ניצור לביבות ונסדר על גבי תבנית מרופדת בנייר אפייה משומן.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:
a160161162@gmail.com

5. נאפה את הליביבות בתנור חם על 180 מעלות עש להשחמה של החלק העליון.

6. נהפוך את הליביבות ונמשיך לאפות עד להשחמה.

סלטים: **אפונה וגזר**



מצרכים:

- שקית אפונה וגזר קפואים
- מי ברז לבישול האפונה והגזר
- בצל בינוני
- עגבנייה טרייה חתוכה
- לקוביות קטנות
- כפית רסק עגבניות טבעי
- כפית פפריקה מתוקה
- קורט סוכר
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם
- כוס מים רותחים
- 1/2 כפית אבקת מרק עוף

הוראות הכנה:

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:
a160161162@gmail.com

1. את האפונה והגזר מניחים בקערה ומכסים במי ברז, מניחים כ-10 דקות ומסננים.
2. בסיר בינוני מטגנים בצל 2-3 דקות, רק עד שהבצל הופך שקוף.
3. כעת מוסיפים את האפונה והגזר לסיר ומערבבים היטב.
4. מוסיפים לסיר עגבנייה חתוכה, רסק, פפריקה, סוכר, מלח, פלפל ומים ומביאים לרתיחה.
5. מפזרים אבקת מרק עוף, מערבבים היטב, מנמיכים להבה וסוגרים את הסיר עם מכסה.
6. מבשלים את האפונה ברוטב העגבניות למשך 20-30 דקות, עד שהאפונה והגזר רכים.

הערות טיפים לאפונה וגזר מושלמים

- אם רוצים רוטב עגבניות סמיך – בחמש הדקות האחרונות לבישול מסירים את המכסה לאידוי חלק מהנוזלים.
- רוטב אפונה וגזר יכול להיות מעולה גם להכנת קציצות, פשוט הוסיפו לרוטב עוד כוס מים ואת הקציצות ובשלו כ-25 דקות עם שהקציצות מוכנות. מתאים לקציצות בשר או עוף.
- לתבשיל בחריפות מעודנת אפשר ומומלץ להוסיף שבבי צ'ילי מיובש ו/או פפריקה אדומה חריפה.

סלק בתנור - תוספת בריאה לכל ארוחה:



מצרכים:

- 3-4 סלקים טריים
- 1 שן שום כתושה
- 1/2 כפית מלח

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:
a160161162@gmail.com

- 1/4 כפית פלפל שחור
- 1/2 כפית טימין מיובש או טרי קצוץ (לא חובה אבל מאוד משדרג)
- מיץ מתפוז גדול
- מיץ מחצי לימון

הוראות הכנה:

1. מחממים תנור ל-200 מעלות.
2. קולפים ומנקים את הסלקים מהשורשים.
3. חותכים את הסלקים לפרוסות או קוביות בעובי של כ 2 ס"מ – סלק קטן ניתן לחצות, סלק בינוני חותכים לרבעים וסלק גדול לשמיניות.
4. מרפדים תבנית תנור בנייר אפייה ומפזרים את חתיכות הסלק בשכבה אחת.
5. בוזקים מעל לסלק **מעט שמן זית**, מפזרים מלח ופלפל וגם טימין.
6. אופים את הסלקים בתנור החם למשך 35-40 דקות, כאשר מידי פעם הופכים ומערבבים בעדינות עם מרית.
7. כשהסלקים רכים (ניתן לבדוק עם מזלג), מוציאים מהתנור ומידי מעבירים לקערה ומערבבים עם מיץ התפוזים והלימון.
8. טועמים, מתקנים תיבול של מלח ופלפל, מגישים חם או מאחסנים במקרר בקופסה סגורה.

סלט סלק:

- 5-6 יחידות סלק אדום
- ½ כפית כמון
- 1/4 כפית פלפל שחור מלח (לפי הטעם) 1
- לימון סחוט 2-3
- כפות שמן זית
- חופן פטרוזיליה (לקצוץ דק)

סלט קולורבי וסלק בריא

מצרכים למתכון

- 3 סלקים חותכים לרצועות דקת
- 3 קולורבי חותכים לרצועות דקות
- מיץ מ-2 לימונים
- 1/2 כוס שמן זית

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:
a160161162@gmail.com

- פלפל שחור גרוס
- מוסיפים מיץ לימון, שמן מלח ותבלינים. מערבבים היטב ומעבירים למקרר.

סלט פלפלים ופטריות טריות

מצרכים למתכון

- 5 שיני שום פרוסות
- פלפל אדום
- פלפל ירוק
- פלפל צהוב
- 1/2 סלסילת פטריות שמפיניון טריות
- 1/2 סלסילת פטריות פורטבלו טריות
- תבלינים: מלח, פלפל, כורכום, מעט סוכר

הוראות הכנה

1. נטגן במחבת רחבה את שיני השום בשמן זית.
2. נוסיף למחבת רצועות פלפלים בכל הצבעים ונקפיץ עד לריכוך חלקי של הפלפלים.
3. נוסיף פטריות פרוסות ותבלינים, נמשיך להקפיץ עד להשחמת הפטריות.
4. נטעם ונתקן תיבול, נעביר לקערית הגשה.
5. ניתן להגיש את הסלט חם או קר.

סלט שומר



- 1 שומר
- 1 קולרבי
- 1 גזר
- חופן פטרוזיליה
- בצל ירוק
- שמן זית
- לימון סחוט
- קצת מלח ופלפל.

מתכון נוסף:

- 3 ראשי שומר לפרוסות דקות
- מיץ של 3 לימונים
- 3 כפות שמן
- חצי כפית מלח
- אפשר להוסיף גם שמיר ופטרוזיליה קצוצים למי שאוהב.
- לערבב ולשים בקופסה אטומה במקרר עד ההגשה.

סלט גזר:

- גזר מגורד עבה.
- כמון.
- פפרקיה,
- שום.
- שמן זית.
- לימון.

סלט כרוב וגזר:

- ½ כרוב לבן
- 2 גזרים
- ½ צרור שמיר
- חופן חמוציות ללא סוכר
- חופן אגוזי מלך קצוצים גס
- מלח (פלפל)

סלט פלפל חריף וגזר:

- 7 גזרים
- פלפל חריף.
- פלפל אדום.
- גרידת קליפת 2 לימונים
- מיץ מ-2 לימונים טריים
- 4 שיני שום כתושות
- חופן כוסברה קצוצה
- תבלינים: מלח, פלפל, פפריקה מתוקה
- כף שמן.

סלט פלפלים:

- 3 פלפל אדום חתוכים לקוביות או רצועות.
- חצי כוס נבטים.
- כ-10-15 אגוזים תחינה גסה.
- מיץ לימון.
- שמן זית.
- פלפל.
- מלח.

אופציה נוספת:

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:
a160161162@gmail.com

- 2 כפות שמן זית
- חצי בצל בינוני קצוץ
- 3 שיני שום פרוסות דק
- 2 פלפלים אדומים קצוצים (גמבות)
- 2 פלפלים צהובים קצוצים.

תיבול: כף שמן זית, שליש כפית סוכר, מלח ופלפל שחור לפי הטעם.

מתכון לסלט כרוב, פלפל וירק

- כרוב לבן בינוני
- 1 פלפל ירוק
- ענפי סלרי עם העלים
- צרור עלי כוסברה קצוצים
- 1 גבעול בצל ירוק.
- 1 לימון סחוט למיץ.
- כפות חומץ תפוחים.
- שליש כוס שמן זית.
- קורט מלח
- קורט פלפל שחור גרוס.

סלט כרוב סגול וגזר:

- חצי כרוב אדום/סגול קטן חתוך לרצועות דקות
- גזר גדול קלויף מגורד בפומפיה גסה
- 4-5 גבעולי בצל ירוק קצוצים
- תיבול 2: כפות שמן זית, 2 כפות מיץ לימון, קצת מלח.

סלט כרוב סגול תפוחים וגזר.

- חצי כרוב סגול (אדום) קטן חתוך לרצועות דקות
- תפוח עץ קלויף מגורד בפומפיה גסה
- 2 גזרים בינוניים קלופים מגורדים בפומפיה גסה
- תיבול: 2 כפות שמן זית, 3 כפות מיץ לימון, כפית דבש, שליש כפית מלח, קמצוץ פלפל שחור

סלט כרוב סגול עם גזר ואגוזי מלך

- חצי כרוב סגול
- גזר גדול

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:

a160161162@gmail.com

- בצל קטן
- כמה עלי בצל ירוק
- חופן אגוזי מלך שלמים
- שמן לפי הטעם
- מלח ופלפל לפי הטעם
- מיץ לימון לפי הטעם
- אפשר להוסיף
- חופן קטן פטרוזיליה
- חופן קטן כוסברה

סלט אבוקדו:

- 2 אבוקדו שעדיין לא התרככו (אבל לא קשים מידי)
- 2 מלפפונים חתוכים לקוביות קטנות
- 2 צנוניות חתוכות לקוביות קטנות
- גבעול בצל ירוק קצוץ לעיגולים
- חצי כוס עלי כוסברה/ פטרוזיליה קצוצים (מומלץ לשלב)
- תיבול 2: כפות מיץ לימון, כף וחצי שמן זית, מלח לפי הטעם.

סלט מלפפונים גזר וצנונית

- 3 מלפפונים חתוכים לקוביות קטנטנות או מקלות דקים
- גזר בינוני קלוף, חתוך לקוביות קטנטנות או מקלות דקים
- 2-3 צנוניות מגורדות בפומפיה גסה
- רוטב לסלט 1: כף שמן זית, 2 כפות מיץ לימון, חצי כפית דבש או סוכר, כפית רוטב סויה (לא חובה), מלח לפי הטעם (כשליש כפית).

סלט חסה ונבטים

- 5-6 עלי חסה גדולים חתוכים
- 2 כוסות דחוסות נבטים סיניים
- גזר קלוף מגורד בפומפיה גסה אול רצועות עם מקלף.
- תיבול 2: כפות שמן זית, 2 כפות מיץ לימון, מלח לפי הטעם (כשליש כפית), קמצוץ פלפל שחור.

סלט כרוב צבעוני

- רבע כרוב אדום בינוני חתוך לרצועות דקות
- רבע כרוב לבן בינוני חתוך לרצועות דקות
- גזר גדול קלוף מגורד בפומפיה גסה
- 4-5 צנוניות מגורדות בפומפיה גסה

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:

a160161162@gmail.com

- 4-5 גבעולי בצל ירוק קצוצים
- כוס עלי פטרוזיליה קצוצים
- תיבול 4: כפות מיץ לימון, חצי כפית מלח, חצי כפית סוכר, קמצוץ פלפל שחור.

סלט כרוב:

- כרוב קצוץ
- רוטב: סילאן, שמן זית, פלפל שחור, חומץ.
- פיצוחים: רצועות שקדים, גרעיני דלעת, וחמניה, ושומשום.
- מרכיבים לפני ההגשה

סלט מלפפונים ושמיר:



- 3 מלפפונים.
- חופן שמיר.
- בצל סגול קטן.
- שמן זית.
- לימון.
- קצת מלח.

סלט קולרבי ושמיר

- 3 קולרבי בינוניים קלופים מגורדים בפומפיה גסה.
- 3 כפות גדושות עלי שמיר קצוצים.
- **תיבול:** 2 כפות שמן, 3 כפות מיץ לימון, מלח, קמצוץ פלפל שחור.

מרקים: **מרק עדשים ירוקות:**



רכיבים:

- אחד וחצי כוס עדשים ירוקות לאחר השריה כ-24 שעות (מומלץ להנביט)
- בצל קצוץ.
- שיני שום כתושות.
- גזרים מקולפים וחתוכים עיגולים וכל עיגול לחתוך לחצי.
- 2 כפות רסק עגבניות טבעי.
- 1 כפית תבלינים (כמון, פפריקה מתוקה, מלח, פלפל שחור)
- 3 כוסות מים.
- 2 תפוחי אדמה חתוכים לקוביות.
- 2 גבעולי סלרי.

הוראות הכנה:

1. מטגנים בצל מוסיפים גזר חתוך לרבעים, תפוח אדמה לרבעים, שום ומטגנים..
2. לאחר 5 דקות מוסיפים את התבלינים ורבע כוס מים רותחים ומערבבים.
3. לאחר 5 דקות מנמיכים את הגז ומבשלים 20 דקות.
4. מוסיפים את הרסק עגבניות והעלי סלרי וממשיכים לבשל עוד 10 דקות.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:

a160161162@gmail.com

מרק בטטה מוקרם, עשיר ומושלם



מרק בטטה מוקרם עשיר בטעם ובמרקם סמיך וחלק. המרק הזה קצת מתוק וקצת מלוח, מצוין להגשה עם לחם טרי.

מצרכים:

- 2 כפות שמן
- 4 בטטות גדולות – קלופות וחתוכות לקוביות
- בצל בינוני – קצוץ
- 2 גבעולי סלרי פרוסים דק
- 2 שיני שום
- 1/2 כפית תבלין אורגנו מיובש
- 1/2 כפית כמון
- 1/2 כפית מלח
- 1/2 כפית פלפל שחור
- 3 כוסות מים רותחים
- 100 מ"ל שמנת מתוקה

הוראות הכנה:

1. בסיר המרק מחממים שמן ובו מטגנים את קוביות הבטטה עם בצל כ-2 דקות.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:

a160161162@gmail.com

2. מוסיפים לסיר סלרי, שום ותבלינים ומטגנים יחד עוד דקה.

3. מוסיפים לסיר מים רותחים, מביאים לרתיחה ומנמיכים להבה, מכסים את הסיר ומבשלים למשך שעה.

4. כשהבטטה רכה (בודקים עם מזלג) מוסיפים שמנת מתוקה וטוחנים את המרק עם בלנדר מוט.

5. כעת טועמים ומוסיפים מלח ופלפל לפי הצורך, וגם – מתקנים את סמיכות המרק ע"י הוספה של מים במידת הצורך.

מרק עדשים כתומות עם גזר



מצרכים:

- 1 ו-1/2 כוסות עדשים כתומות שטופות (אין צורך להשרות)
- 3 כפות זמן זית.
- 2 בצלים לבנים, קלופים
- 2 ענפי סלרי כולל העלים
- שורש פטרוזיליה, קלוף – לא חובה.
- 5 שיני שום, קלופות
- 2 גזרים, קלופים
- 10 כוסות מים רותחים
- 1/2 כפית כורכום
- 1 כפית שטוחה פפריקה מתוקה
- 1/4 כפית פפריקה חריפה
- 3/4 כפית בהרט (תבלין המבוסס על פלפל שחור, קינמון וציפורן).
- 1 כפית מלח

אופן הכנה:

1. חותכים את הבצל, הסלרי, שורש הפטרוזיליה, הגזרים והשום לקוביות קטנות.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:

a160161162@gmail.com

2. בסיר בינוני-גדול מטגנים את הבצלים, הסלרי, שורש הפטרוזיליה, השום והגזרים במשך 10 דקות עד שהם מתרככים ונצרבים.
3. אם הירקות נדבקים לתחתית הסיר אחרי כמה דקות אפשר להוסיף 1/3 כוס מים ולא יותר ולהמשיך לטגן/לבשל ביחד עד שהמים מתאדים לגמרי
4. מוסיפים כורכום, פפריקה, בהרט ומלח ומערבבים. מטגנים יחד במשך 2 דקות.
5. מוסיפים עדשים ומים רותחים ומערבבים.
6. מבשלים על אש נמוכה-בינונית במשך שעה עד שהמרק סמיך והעדשים רכות.
7. חשוב לערבב מדי פעם כדי שהעדשים לא ישקעו למטה.

לחם מכוסמת ירוקה

לחמים:



בכוסמת אין גלוטן, מסיבה זו, תזונאים ממליצים על כוסמת כחלופה בטוחה עבור אנשים שאוכלים מזון ללא גלוטן.

מצרכים ל-2 כיכרות לחם בתבניות אינגליש קייק:

1. 500 גרם כוסמת ירוקה, לא קלויה.
2. 320 מ"ל (1 ו-1/3 כוסות) מים.
3. 1 כפית שטוחה שמרים יבשים (אפשר גם בלי, ראה לקמן).
4. 2 כפות סילאן או מייפל.
5. כפית שטוחה מלח.
6. 1/2 כפית עלי טימין/רוזמרין מיובשים או 1/2 כפית אבקת שום או אורגנו מיובש (לגרסה מלוחה).
7. 3/4 כוס תוספות שאוהבים: גרעיני, חמנייה, דלעת, שושום, אגוזים, חמוציות.

אופן הכנה:

1. שמים את הכוסמת בקערה גדולה ומכסים בהרבה מים. לפחות 5 ס"מ מים מעל הכוסמת.
2. מניחים לה לספוג את הנוזלים ולהתרכך למשך הלילה או למשך 6-8 שעות.
3. מסננים את הכוסמת מהמים ומעבירים לבלנדר.
4. מוסיפים מים עד חצי גבוה הכוסמת, וטוחנים במשך 2 דקות עד שנוצרת בלילה שדומה לטחינה דלילה.
5. מוסיפים את שאר המצרכים ומערבבים היטב.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:
a160161162@gmail.com

6. מעבירים לתבניות אינגליש קייק משומנות היטב, עדיף עם נייר אפייה בפנים, ומכסים עם מגבת או ניילון נצמד. מתפיחים במשך שעה בטמפרטורת החדר.
7. אפשרות נוספת לוותר על השמרים, ובמקום זאת להניח את הבלילה בתבניות, ולהמתין 6-8 שעות במקום שעה של התפחה, משם ממשיכים לאפות כרגיל.
8. לפני האפייה מפזרים מעל קצת מהתוספת שבחרתם. למשל: גרעיני חמנייה או שומשום או גרעיני דלעת.
9. אופים בתנור שחומם מראש ל-175 מעלות במשך שעה עד שעה ורבע, מוציאים ומשחררים מהתבנית ואופים עוד 10 דקות ללא התבנית על מנת שהחלק התחתון שנוטה טיפה להתרטב, יתייבש.
10. הלחם צריך לצאת ממש זהוב, אם הוא עדיין קצת חיוור תאפו אותו עוד קצת, אחרת הפנים יצא בצקי. זה עדיין אכיל אגב, אבל פחות כייפי.
11. מחכים עד שהלחם קר לגמרי, ולא דקה קודם, ורק אז חותכים אחרת יצא לכם מרקם בצקי בפנים.
- כשאתם** מעבירים את הלחם לתנור שימו לב, לא לנער את התבנית מדי כדי שבועות האויר יישארו בפנים.
- מאוד** טעים לקלות את פרוסות הלחם בתנור/טוסטר.

מתכונים לממרחים:

ממרח חומוס



רכיבים:

1. 2 כוסות חומוס מבושל (רצוי מונבט).
2. צרור פטרוזיליה (אפשר גם כוסברה).
3. אחד או שתי שיני שום טרי.
4. 5 כפות מיץ לימון.
5. 3/4 כוס טחינה גולמית משומשום מלא (עדיף מונבט)
6. 1/3 כפית כמון.
7. קצת מלח ופלפל לפי הטעם.
8. שמן זית לתיבול (למי שאוהב).

הוראות הכנה:

1. יש להשרות את גרגרי החומוס במים לפחות 12 שעות (רצוי להנביט), ולאחר מכן לבשל אותם במים רותחים עד שהם נעשים רכים לגמרי, ממש נימוחים בפה.
2. מניחים את גרגרי החומוס במעבד מזון. מוסיפים 3/4 כוס טחינה גולמית (מומלץ לערבב את הטחינה היטב לפני השימוש), 5 כפות מיץ לימון, שן שום, חצי כוס מים קרים, חצי כפית מלח קצת מלח ופלפל, ושליש כפית כמון.
3. טוחנים עד לתערובת חלקה ואחידה. לתערובת רכה יותר אפשר להוסיף עוד קצת מים קרים ולטחון במעבד עד לקבלת המרקם הרצוי. מומלץ לטעום ולתקן תיבול לפי הטעם.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:

a160161162@gmail.com

4. החומוס נשמר במקרר 4-5 ימים בתוך קופסה אטומה. לאחר יום במקרר החומוס יעשה מעט יותר סמיך.
5. מגישים בצלחת עגולה או קערית. מומלץ לזלף מעל שמן זית ולפזר כמון או פפריקה מתוקה. כדאי לשמור חלק מהגרגירים המבושלים בצד ולפזר על המנה המוכנה.
6. את שאריות גרגירי החומוס שבישלתם ניתן להקפיא בשקית אטומה. פעם הבאה שתמצאו להכין חומוס, חממו כמה דקות את הגרגירים במים רותחים, סננו והכינו חומוס.

ממרח קשיו מ-6 מצרכים בלבד



מצרכים:

- 2 כוסות קשיו טבעיים
- 1/2 כוס מים
- 1/4 כוס מיץ לימון טבעי
- 1 כפית אבקת שום
- 1/2 כפית מלח
- 1/4 כפית פלפל שחור טחון

הוראות הכנה:

1. משרים את הקשיו במים למשך שעה וחצי.
2. מסננים, מעבירים לבלנדר וטוחנים היטב.
3. מוסיפים מים, לימון ותבלינים וממשיכים לטחון עד שמתקבל המרקם הרצוי.
4. מעבירים לצנצנת אטומה ומאחסנים במקרר למשך שבוע.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:

a160161162@gmail.com

ממרח טחינה משומשום מלא עבודת בית:



הוראות הכנה:

1. רכשו שומשום מלא. וודאו שאינו קלוי! רצוי שיהיה אורגני.
2. שטפו היטב במים והשרו אותו למספר שעות.
3. אין צורך לייבש מכיוון שאנחנו מכינים טחינה טרייה. (יש טוענים שעדיף לייבש ולטחון אותו שהוא יבש, מסננים את המים ושמים אותו במקרר שם הוא מתייבש לבד).
4. הכניסו לבלנדר, הוסיפו מיץ לימון סחט טרי, מעט מים, שום, מלח ופלפל לפי הטעם ובלנדרו עד קבלת עיסה חלקה.
5. מדי כמה דקות חשוב לעצור את פעולת הבלנדר ולהחזיר חזרה למרכז הבלנדר את השומשום שנדבק לדפנות ולתחתית.
6. שחקו עם כמות המים לקבלת המרקם האהוב עליכם.
7. כדאי מאוד להוסיף פטרוזיליה או נבטי חמנייה לבלנדר, לקבלת טחינה ירוקה, עשירה בוויטמינים ונוגדי חמצון.
8. יש לחכות עד שהטחינה תתקרר.

9. הטחינה מחזיקה עד מספר ימים במקרר.

10. שומשום לבן נטחן מהר יותר משומשום מלא. אך חשוב לציין כי ערכיו התזונתיים של השומשום המלא לא יושוו לשומשום הלבן. אולם אם הוא לא מונבט לא בטוח שהוא עדיף על שומשום לבן.

ממרח מעגבניות מיובשות



ממרח עגבניות מיובשות הוא אחת התוספות המיוחדות שתכינו. מתכון נהדר לממרח עגבניות מיובשות שקשה לסרב לו. מתאים לכריכים, צנימים, כתוספת ללחם ביתי.

איך מכינים עגבניות מיובשות לבד ובקלות?

1. בוחרים את כמות העגבניות הרצויה, שוטפים וחוצים לשניים.
2. מניחים על גבי נייר אפייה, כאשר פנים העגבנייה כלפי מעלה, ומחממים תנור ל-100 מעלות.
3. מכניסים את התבנית לתנור ואופים למשך 3 שעות לפחות, העגבנייה תקבל צורה מצומקת ותתכווץ בגודלה.
4. לבסוף מצננים עד לטמפרטורת החדר ומאחסנים בצנצנת, ניתן גם להוסיף שמן זית.
5. **טיפ:** ניתן להכין עגבניות מיובשות בשמש ללא תנור: לאחר סידור העגבניות על תבנית, הניחו אותן במקום שטוף שמש, זה ייקח זמן אבל התוצאה נהדרת.

מתכון ב' לממר עגבניות מיובשות



מצרכים:

- 225 גרם עגבניות מיובשות
- 4 שינים שום קלופים
- 8 עלי בזיליקום קצוצים
- מלח פלפל לפי הטעם
- 1 כף חומץ או לימון
- 1 וחצי כוסות מים
- 2 כפות שמן זית

הוראות הכנה:

1. משרים את העגבניות המיובשות בסיר מלא במים רותחים למשך 30 דקות.
2. מיבשים את העגבניות, חותכים ומעבדים במעבד חשמלי יחד עם בזיליקום ושום למשך 2 דקות ולבסוף מוסיפים את החומץ.
3. מוסיפים מים בהדרגה לתערובת בזמן שהמעבד ממשיך לעבוד, תוך שימוש בכף, כך שהתערובת תהפוך לממר אדום.
4. כשהממר מוכן מוסיפים כף שמן זית, קצת מלח ופלפל, מערבבים ומכניסים לתוך צנצנת.

מתכון לממר חפסו:



מצרכים:

- 2 חבילות עלים ירוקים, אפשר לשלב 2 סוגים כגון בזיליקום וכוסברה.
- חופן אגוזים שהושרו במים כ-6 שעות וסוננו מהמים (איזה סוג של אגוזים שתבחרו)
- 2 שיני שום
- 1/2 כוס שמן זית מכבישה קרה.
- 1/2 כוס לימון סחוט (למנוע השחרה).
- כפית מלח, 1/4 כפית פלפל שחור.

הוראות הכנה:

1. משרים ושוטפים היטב את העלים.
2. מכניסים אותם ואת שאר הרכיבים למעבד מזון או לבלנדר וטוחנים עד שמתקבלת עיסה אחידה.
3. לעיבוי הפסטו ניתן להוסיף מקל או שניים של סלרי.
4. ניתן להמיר את האגוזים באבוקדו אחד בשל, המרקם יוצא חלק וקטיפתי.

ממרח אגוזי לוז – תחליף מצוין לממרח שוקולד



מצרכים

- חבילת תמרים מגולענים.
- ½ כוס מים רותחים.
- אגוזי לוז (מומלץ להשרותם כדי לרככם).

הוראות הכנה:

1. מערבבים תמרים עם המים רותחים בקערה ומשרים בצד למשך דקה או שתיים.
2. מעסים את התמרים בידיים על מנת לרכך אותם קצת יותר.
3. טוחנים את אגוזי הלוז במעבד המזון עד ליצירת מחית פירורית.
4. מכניסים את התמרים יחד עם מי ההשריה לתוך בלנדר, או משתמשים במיקסר ידני וטוחנים את הכל עד לקבלת תערובת אחידה במרקם ממרח.
5. הממרח מוכן לשימוש, ניתן לאחסן בצנצנת במקרר.

מתכונים לשיקים טבעיים:

כללים להכנת שייקים:

אחת הדרכים הכי נהדרות להכניס לגוף את הטוב שיש בעלים הירוקים היא באמצעות שתיית שייקים על בסיס עלים ירוקים ופרי אחד או שתיים למיתוק.

הבלנדר עוזר לשחרר את הרכיבים התזונתיים החיוניים מתאי העלים והופך אותם זמינים עבורנו.

הטעם המתוק של הפירות מעדן את המרירות והעלים הירוקים מווסתים את ספיגת הסוכר בדם.

הקפידו על העקרונות הבאים:

- 1. השתמשו** בפירות טריים, עונתיים ובשלים מאוד, ככל שהפרי יותר בשל כך הוא יותר מתוק, טעים וקל לעיכול.
- 2.** לא מומלץ לערבב יותר מ-3 סוגי פרי, ורצוי שהפירות יהיו קרובים מבחינת טעם. כלומר, לא לערבב פרי שנחשב חמוץ עם פרי שנחשב מתוק, הסיבה לכך היא שבשביל לעכל פירות חמצמצים נדרשים אנזימים מסומים, ובשביל עיכול פירות מתוקים נדרשים אנזימים אחרים וכאשר הם יחד הם סותרים זה את זה.
- למשל,** אננס עם בננה זה שילוב לא טוב. לעומת זאת אננס ילך מצוין עם תות, קיווי או פירות-הדר. בננה תסתדר טוב עם אגס אפרסמון או תמר.
- 3. העדיפו** עלים ירוקים מאיכות טובה או אורגנית, וזאת משום שהעלים הירוקים רגישים מאוד לריסוס, יש עלים של חברת 'עלי בודק', גם של 'חסלט' זה בסדר. אם לא השגתם תשרו אותם במים כ-20 דקות זה יוריד מהריסוס.
- 4. אל** תוסיפו לשייק שומן ואפילו שומן טבעי כמו אגוזים ושמן קוקוס משום שהשומן מפריע לפירות המתוקים להתעכל במהרה וביעילות. אם הבסיס לשייק הוא פירות מתוקים עדיף להשאיר את השומן בחוץ.
- ישנם** סוגי שייק ירוק שהבסיס שלהם הוא פירות לא מתוקים, כמו עגבנייה ומלפפון ואז כן אפשר להכניס חתיכת אבוקדו.
- 5. ככל** שתשתו את השייקים האלו לעיתים קרובות יותר, כך תתרגלו לטעם של העלים הירוקים ותוכלו להוסיף עוד מהם. יותר עלים ירוקים בשייק הוי אומר יותר בריאות. בשייקים הראשונים הוסיפו רק 2-3 עלים ועם הזמן הגדילו את הכמות.
- 6. התייחסו** לשייק הירוק כאל ארוחה לכל דבר או ארוחת ביניים לפני ארוחת ערב (במידה וארוחת הערב לא בבדה).

שייק בוקר ירוק:



רכיבים:

- 5-6 עלי חסה
- חופן סלרי
- גבעול נענע
- 1 בננה
- 1 תפוח
- 1 אגס
- 4 תמרים
- מים לפי הצורך

אופציות נוספת:

1. תפוח ירוק, חסה, ג'ינג'ר, תמר אובמניות וחלב שקדים.

הוראות הכנה:

הכניסו את כל הרכיבים לבלנדר וטחנו עד לקבלת מרקם אחיד.

שייק ירוק עם אבוקדו:



מרכיבים:

- חופן של עלי חסה, הכי מתאים זה העלים הפנימיים היותר מתוקים או חסה משי או סלנובה
- חופן של עלי תרד בייבי (חשוב מאוד שזה יהיה בייבי ולא עלי תרד רגילים)
- חופן נבטים.
- חופן עלי פטרוזיליה ושמיר.
- חצי אבוקדו.
- כמה גבעולים של סלרי - החלק הפנימי העדין יותר.
- כמה עגבניות שרי או עגבניה רגילה.
- 2 כפות מיץ לימון.
- **אופציה** – מלח הימלאיה.
- כוסות מים.

אופציה נוספת:

בננה, 1/2 אבוקדו, 2 תמרים, 2 קוביות מלון קפוא (60 גרם) 200 מ"ל מיץ תפוחים 100% סחוט

הוראות:

להכניס את כל המרכיבים לבלנדר חזק ולערבב עד למרקם אחיד.
אחרי שמתרגלים לשתות שייק ירוק כל יום אפשר להתחיל לעשות ניסיונות עם עלים מסוגים שונים, פירות ונבטים אחרים.

שייק שיבולת שועל עם בננה וחלב שקדים (טבעוני)



שייק שיבולת שועל בריא עם חמאת בוטנים, בננה וקינמון. עשיר בערכים תזונתיים ומשביע לארוחת בוקר טבעונית מזינה.

מצרכים:

- 1/4 כוס שיבולת שועל
- 1 בננה חתוכה וקפואה
- 1/2 כוס חלב שקדים (להכין מ20 שקדים קלופים)
- 1כף חמאת בוטנים
- 1/2כף סירופ מייפל
- 1/2 כפית תמצית וניל טבעית
- 1/4כפית קינמון טחון
- קורט מלח

הוראות הכנה:

1. שופכים חלב שקדים לבלנדר ומוסיפים פנימה שיבולת השועל, בננה, חמאת בוטנים, סירופ מייפל, וניל, קינמון ומלח.
2. מפעילים את הבלנדר ומערבבים עד שמתקבל נוזל בעל מרקם חלק.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:

a160161162@gmail.com

שייק בננה תמר עשיר עם שיבולת שועל



מצרכים:

- 1 בננה קפואה גדולה
- 2 כפות אבקת קקאו
- 1/2 כוס שיבולת שועל
- 2 כפות ממרח שקדים
- 1 כפית תמצית וניל
- 5 תמרים מגולענים חתוכים לקוביות
- 1/2 כפית קינמון
- 1/4 כפית אגוז מוסקט
- 2 כוסות חלב שקדים

הוראות הכנה:

1. מכניסים את כל המרכיבים לבלנדר וטוחנים במהירות גבוהה, עד לקבלת מרקם חלק.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:

a160161162@gmail.com

חלב שיבולת שועל



מכינים בקלות חלב שיבולת שועל ביתי ונהנים ממנו למשך 2-3 ימים! מתאים לקפה ומשתלב נהדר במגוון מתכונים! ההכנה מאוד קלה.

מצרכים:

- 1 כוס שיבולת שועל
- 4 כוסות מים
- 1 כפית תמצית וניל
- קורט מלח
- קורט קינמון (אופציונלי)

הוראות הכנה:

1. טוחנים היטב את כל המרכיבים בבלנדר עד לקבלת מרקם חלק ככל האפשר.
2. מניחים בד סינון (או חיתול או מגבת מטבח מכותנה) מעל קערה. מעליה מחזיקים מסננת דקה.
3. שופכים את הנוזל דרך המסננת, על בד הסינון.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:

a160161162@gmail.com

חלב שקדים



בשל רמת החמציות של מוצרי החלב לא מומלץ להשתמש בהם, ופרט בימי החורף שהגוף פחות פעיל והרעלים מצטברים בגוף, מוצרי חלב מאוד מקררים את הגוף, יוצרים ליחה, ומכילים הורמונים ואנטיביוטיקות שנותנים לבקר ולצאן ואם אין ברירה פעם ב.. עדיף לצרוך חלב צאן מכבשים או עזים.

הורים לילדים יופתעו לגלות כי הימנעות ממוצרי חלב בעיקר בחורף כאשר מצטננים בקלות ויש זלת וליחה הילדים יסבלו פחות כתוצאה מהימנעות, עשו זאת במשך שבועיים ותראו את ההבדל.

קל מאוד להכין חלב שקדים ללא סוכר בבית. החלב שתכינו יהיה יותר טעים ויותר בריא מכל חלב דומה שתקנו בחנות, באחריות.

לשקדים יתרונות בריאותיים רבים והמשקה שתכינו ממנו הוא דל שומן יחסית, דל פחמימה, מזין וטעים. מושלם עם גרנולה או דגני בוקר, לשייקים ולאפיה.

המתכון מבוסס על שקדים טבעיים ומים. כאשר טוחנים אותם יחד במעבד מזון חזק (כמו נינג'ה), מתקבל נוזל אותו נסנן לקבלת חלב שקדים. למשקה אני מוסיפה מעט תחליף סוכר או מייפל אורגני להמתקה (אפשר גם תמרים טבעיים). אין חובה להמתיק את המשקה למי שמעדיף בלי.

המצרכים:

- שקדים אשר הושרו במים למשך 6-8 שעות

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:

a160161162@gmail.com

- בלנדר
- מסננת/ בד חיתול
- קערה
- בקבוק זכוכית
- מים
- תמר / דבש / סילאן / מייפל
- אבקת/תמצית וניל
- קינמון

הוראות הכנה:

- נכניס לבלנדר את השקדים
- ונוסיף מים (על כוס שקדים כוס מים) **אופציונלי לפי הטעם**
- **להמתקה - תמר / דבש/ סילאן/ מייפל**
- **תוספת טעם 1 -כפית וניל ומעט קינמון**
- נניח חיתול בד בקערה ונשפוך את הנוזל שהתקבל לתוכו
- נסחוט היטב עד להוצאת כל הנוזלים.
- נשפוך את החלב השקדים המסונן לבקבוק זכוכית
- נשמר במקרר 3-4 ימים.

מתכונים לחטיפים:

כדורי שוקולד טבעוניים בסגנון פררו רושה



מצרכים:

- 1 כוס קמח שיבולת שועל
- 1/2 כוס אגוזי לוז
- 4 – 3 כפות של סירופ מייפל (או 4 תמרים מגולענים).
- 1 כפית תמצית וניל
- 2 כפות אבקת קקאו
- 1/4 כוס שוקולד מריר 70% – 80%
- 2 כפות שמן קוקוס
- קורט מלח
- 3 – 2 כפות מים חמים (אופציונלי) למקרה שהבצק יבש מדי.

הוראות הכנה:

1. ממסים שוקולד מריר מעל אדים בבאן-מארי או במיקרוגל.
2. טוחנים במעבד מזון את אגוזי הלוז.
3. מוסיפים למעבד המזון שיבולת שועל וטוחנים יחד עם אגוזי הלוז.

4. מוסיפים וניל, קורט מלח, אבקת קקאו, שמן קוקוס ושוקולד מומס ומערבבים שוב במעבד המזון עד לקבלת מרקם מוצק. (אם התערובת יבשה מדי, אפשר להוסיף מעט מים חמים)
5. קוצצים בנפרד כמה אגוזי לוז. יוצרים מהתערובת בידיים כדורים קטנים ומצפים אותם באגוזי לוז קצוצים.
6. מצננים את הכדורים במקרר כעשרים דקות עד להגשה.

כדורי תמרים - כדורי בריאות מתוקים:



התמרים מספקים אנרגיה לאורך זמן וגם עונים על הצורך של הגוף למתוק. מהשקדים נקבל מנת שומן חשובה. אפשר וכדאי לשמור בהקפאה ולנשנש מתי שרק רוצים.

מצרכים ל-10 כדורים:

- 1 כוס שקדים טבעיים (אפשר להשתמש גם באגוזים שונים: אגוזי מלך, ברזיל, קשיו וכד'..)
- 1/2 כוס קוקוס טחון
- 8 תמרים מסוג מג'הול
- 2 כפות אבקת קקאו

הוראות הכנה:

1. מוציאים את גלעיני התמרים.
2. טוחנים את כל החומרים במעבד מזון, עד שמתקבל מרקם בצקי.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:
a160161162@gmail.com

3. יוצרים 10 כדורים מהתערובת ומאחסנים במקרר או במקפיא בקופסה אטומה. **בתאבון!**

כדורי אנרגיה מתמרים ואגוזים



מצרכים:

1. 5 תמרים
2. 1 כוס אגוזים (אגוזי מלך/פקאן/שקדים/קשיו)
3. 2 כפות טחינה גולמית מלאה
4. 1 כף גרעיני דלעת
5. 1 כף זרעי צ'יה (לא חובה)
6. כפית דבש

לציפוי: קוקוס טחון.

הוראות הכנה

- את כל מצרכי הכדורים טוחנים ביחד במעבד מזון עד לקבלת תערובת אחידה.
- מהעיסה שהתקבלה יוצרים כדורים קטנים.
- כל כדור מגלגלים עם הקוקוס.
- שומרים את הכדורים במקרר.

גליל תמרים ואגוזים:



האגוזים והשקדים בשילוב התמר מאיטים את ספיגת הסוכר בדם מה שנותן תחושת שובע לאורך זמן רב יותר מאשר באכילת תמר ללא תוספות שמעלה מיד את רמת הסוכר בדם.

מצרכים:

- חצי קילו תמרים (רצוי לחים עסיסיים).
- כוס גדושה של תערובת שקדים ואגוזים לא קלויים, טחונים גס מאוד. כגון אגוז מלך, פקאן, מקדמיה, שקד (ללא קליפה), פיסטוק. סה"כ 400 גרם.

לציפוי:

- קוקוס או אבקת קקאו איכותית או שומשום מלא.
- נייר אפייה.

הוראות הכנה:

1. טוחנים את התמרים למחית. אם התמרים מעט נוקשים אפשר לבשל לרכך אותם עם מים רותחים.
2. מעבירים את העיסה לקערה.
3. נוסיף לקערה את האגוזים הטחונים ונלוש היטב לאיחוד.
4. על נייר אפייה בניח את העיסה ונתחיל ליצור גליל, נקניק.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:

a160161162@gmail.com

עוגיות טחינה - טבעוני וללא גלוטן:



עוגיות טחינה בריאות באמת – ללא גלוטן, טבעוניות (ללא ביצים), וללא סוכר מעובד. מתכון נהדר שעושה שימוש בקמחים בריאים, טחינה גולמית ולהמתקה – מייפל טבעי ותמצית וניל.

מצרכים:

- ½ כוס קמח כוסמת
- ½ כוס קמח שקדים
- ½ כפית אבקת אפייה
- ½ כוס טחינה גולמית
- ¼ כוס סירופ מייפל טבעי
- 1 כפית תמצית וניל טבעי
- שומשום לקישוט

אופן הכנה:

1. מחממים תנור לחום של 180 מעלות.
2. בקערה מערבבים יחד את קמח הכוסמת, קמח השקדים ואבקת האפייה.
3. מוסיפים את הטחינה, סירופ המייפל ותמצית הוניל. מערבבים היטב עד לתערובת אחידה.
4. כעת יוצרים כדורים קטנים בגודל אחיד ומניחים אותם על תבנית מרופדת בנייר אפייה. (מהכמות יוצאות בערך 8 עוגיות)

5. לוחצים על העוגיות בעזרת האצבעות כדי לשטח אותן מעט. (ככל שהעוגיות דקות יותר, כך הן יצאו פריכות יותר)
6. מפזרים למעלה שומשום.
7. אופים 12-15 דקות או עד שהקצוות מזהיבים.
8. מניחים על השיש לצינון ונהנים.

חטיפי שיבולת שועל בריאים מ-3 מצרכים



מצרכים:

- 1 כוס חמאת בוטנים או קשיו או שקדים (לפי הטעם האהוב) ..
- 1/2 כוס דבש
- 3 כוסות שיבולת שועל גסה.

הוראות הכנה:

1. מרפדים את התבנית בנייר אפייה.
2. משתמשים בקערה גדולה שמתאימה לחימום במיקרוגל ובה מערבבים דבש וחמאת בוטנים.
3. מחממים את התערובת במיקרוגל למשך 30 שניות, מוציאים ומערבבים ומחזירים ל-30 שניות נוספות. ממשיכים כך עד ששיבולת השועל והדבש נמסים ומשתלבים יחדיו בצורה חלקה.
4. מוסיפים פנימה את השיבולת שועל ומערבב היטב עד לאיחוד.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:

a160161162@gmail.com

5. יוצקים את תערובת החטיפים לתבנית ומשטחים לתחתית.
6. מבסים בניילון צמד ומקררים למשך שעה לפחות. לאחר קירור חותכים למעיינים קטנים.
7. מאחסנים בקופסה סגורה בטמפרטורת החדר או במקרר.

עוגיות שיבולת שועל:

מצרכים:

- כוס שיבולת שועל מהירה - קוואקר (מומלץ להשתמש בשיבולת שועל עבה)
- כפות שומשום (או שומשום מלא לעוגיות בריאות יותר)
- כפית אבקת אפייה
- כפות קמח מלא
- כפות אגוזי מלך טחונים
- קורט קינמון (לא חובה)
- **כפות גדושות סוכר קנים**
- חצי בננה מעוכה.
- 1כפית דבש
- כפות טחינה גולמית
- 1/3 כוס שמן קוקוס
- חופן צימוקים

הוראות הכנה

1. בקערה גדולה טורפים (עם מטרפה ידנית) ביצים, דבש, טחינה ושמן.
2. מוסיפים לקערה את החומרים היבשים - קוואקר עם שומשום, אבקת אפייה, קמח, סוכר, אגוזי מלך וקינמון.
3. אם רוצים להוסיף צימוקים או שוקולד צ'יפס זה הזמן להוסיף לבלילה.
4. מערבבים היטב את החומרים יחדיו ומעבירים למקרר ל-10 דקות. אם הבלילה נראית רטובה מידי, מוסיפים עוד כף קמח.
5. מרפדים תבנית תנור בנייר אפייה, בידיים רטובות יוצרים מבלילת העוגיות כדורים ומניחים על התבנית, עם רווחים בין עוגייה לעוגייה, משטחים מעט עם מזלג.
6. אופים את העוגיות בתנור חם על 180 מעלות כ-15 דקות או יותר, עד שהן משנות צבען לזהוב.

חטיפי קינואה ושוקולד בריאים (במרקם קריספי מושלם)



חטיפי בריאות במרקם קריספי מהמם שמשלבים בהצלחה שוקולד וקינואה.

מצרכים:

- 1.5 כוסות קינואה – (מדידה בכוס חד"פ לשתייה חמה)
- 200 גרם שוקולד מריר (90 או 100%)
- 1/4 כפית תמצית וניל טבעית.
- כפית שמן קוקוס / שמן זית
- **אופציות לשדרוג:** אגוזי לוז, חמוציות, אוכמניות, שבברי קוקוס, חמאת בוטנים או כל מה שעולה על דעתכם.

הוראות הכנה:

1. שוטפים את הקינואה היטב ומייבשים.
2. קולים את הקינואה במחבת ללא שמן עד לקבלת גוון מעט זהוב.
3. ממסים את השוקולד במיקרוגל ומוסיפים את תמצית הווניל והשמן.
4. מערבבים את הקינואה יחד עם השוקולד.
5. מתערובת הקינואה והשוקולד יוצרים חטיפים בצורת עיגולים ומסדרים על תבנית מרופדת בנייר אפייה.
6. מכניסים להתייבבות במקפיא למשך חצי שעה במקפיא או שעה במקרר.
7. מאחסנים את החטיפים במקפיא בקופסה סגורה, נשמר לכחודש ימים.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:

a160161162@gmail.com

חטיפי חלבון ביתיים (טבעוניים) מ-6 מצרכים



תבנית: 12x12 ס"מ

מצרכים:

- 1.5 כוסות חמאת בוטנים טבעית
- 3/4 כוס (90 גרם) קמח שקדים
- 1/4 כוס סירופ מיפל טהור, דבש או סילאן
- 1/2 כפית מלח
- 100 גרם שוקולד מריר מומס
- 1 כפית שמן קוקוס

הוראות הכנה:

1. בקערה גדולה מערבבים חמאת בוטנים עם הקמח שקדים, מיפל ומלח עד ליצירת מרקם בצקי.
2. מעבירים את התערובת שנוצרה לתבנית מרופדת בנייר אפייה ומשטחים בעזרת כף. מכסים ומעבירים למקרר לשעה.
3. ממיסים את השוקולד המריר ומערבבים טוב עם כפית שמן קוקוס.
4. יוצקים את השוקולד על תערובת חמאת הבוטנים שבמקרר ומשטחים.
5. כעבור שעה, בעזרת סכין חדה, חותכים את חטיפי החלבון למלבנים בגודל שרוצים, מכסים ומכניסים למקפיא לעוד 20 דקות.

עוגת בראוניז טבעונית, בריאה וללא גלוטן!



מתכון טבעוני וללא גלוטן ועושה שימוש במרכיבים בריאים ומלאים בערכים תזונתיים. תבנית: מרובעת 17X25 עמוקה.

מצרכים:

- 1/2 כוס חמאת שקדים טבעית
- 2/3 כוס סירופ מייפל טהור
- 1/2 כוס + 4 כפות שמן קוקוס מומס
- 1 ורבע כוסות אבקת קקאו
- 2 כפיות תמצית וניל טהורה
- 4 כפות זרעי פשתן טחונים מושרים ב – 12 כפות מים, למשך 5 דקות
- 1/2 כוס + 6 כפות קמח שיבולת שועל

הוראות הכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות.
2. מרפדים תבנית מרובעת (17X25) בנייר אפייה משומן.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:
a160161162@gmail.com

3. בקערה מערבבים חמאת שקדים, סירופ מייפל ושמן קוקוס המומס עד לקבלת תערובת חלקה.
4. מוסיפים את אבקת קקאו, וניל, זרעי פשתן (אחרי השריה) וקמח שיבולת שועל ומערבבים עד שהבצק אחיד.
5. יוצקים את הבצק לתבנית ובעזרת מרית, משטחים אותו לשכבה אחידה.
6. אופים 25 עד 30 דקות.
7. בתום האפייה, מוציאים מהתנור.

עוגת שוקולד ללא ביצים (לא תרגישו בהבדל!)



מדובר בעוגת שוקולד לכל דבר, רק שהיא ללא ביצים. תבנית: מרובעת 20X20

מצרכים:

- 1.5 כוסות קמח
- 1 כוס סוכר קוקוס
- 1/4 כוס קקאו נא אורגני
- 1/2 כפית מלח
- 1 כפית אבקת סודה לשתייה
- 1 כפית תמצית וניל טבעית
- 1 כפית חומץ לבן
- 1/3 כוס שמן

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:
a160161162@gmail.com

הוראות הכנה:

1. בקערה 1 – מערבבים קמח, סוכר, קקאו, מלח וסודה לשתייה.
2. בקערה 2 – מערבבים וניל, חומץ, שמן ומים.
3. מוסיפים את תכולת קערה 2 לקערה 1 תוך כדי ערבוב איטי וממשיכים לערבב לבלילה חלקה וללא גושים.
4. יוצקים את בלילת העוגה לתבנית מרובעת 20, 20X משומנת בספריי שמן. זה הזמן לפזר מעל לעוגה שוקולד צ'יפס, סוכריות צבעוניות או כל מה שאוהבים.
5. אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך 30-35 דקות, עד שקיסם שננעץ במרכז העוגה יוצא נקי.
6. מניחים לצינון לטמפרטורת החדר.
7. אפשר להכין גם ציפוי לעוגה.

עוגת בריאות עם פרג ולימון בקלי קלות



מתכון לעוגה מהממת, בריאה ומאוד קלה להכנה שמתאימה גם לטבעוניים. שילוב מנצח של פרג ולימון.

תבנית: אינגליש קייק

מצרכים:

- 1 חצי כוסות קמח כוסמין
- 1 כוס קמח שקדים
- 1/2 כפית סודה לשתייה
- 1 כפית אבקת אפייה
- 4 כפיות גרגירי פרג טחונים
- 1/3 כוס שמן קוקוס
- 8 עד 12 כפות סוכר קוקוס או ממתיק אחר לבחירתכם
- 1 כוס חלב שקדים או חלב צמחי אחר
- 1/4 כוס מיץ לימון
- גרידת לימון מלימון אחד

הוראות הכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות.
2. מערבבים בקערה את כל החומרים היבשים.
3. מוסיפים לקערה את החומרים הרטובים – שמן קוקוס, חלב צמחי ומיץ לימון, מערבבים היטב עד לקבלת תערובת אחידה.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:

a160161162@gmail.com

4. מעבירים את הבלילה לתבנית אפייה משומנת קלות.
5. אופים כ 45-50 דקות עד שהחלק העליון של העוגה משחים היטב.
6. מצננים את העוגה כ 20 דקות ומגישים.

עוגיות שקדים ללא גלuten:



מצרכים:

- 2 חלבונים
- חצי כוס סוכר קנים
- שתיים ורבע כוסות שקדים טחונים
- רבע כפית מלח
- רבע כפית תמצית שקדים איכותית
- רבע כפית תמצית וניל איכותית

הוראות הכנה:

1. מחממים תנור ל 170 מעלות.
2. במיקסר מקציפים 2 חלבונים עם המלח והסוכר עד ליצירת קצף יציב (כ-4 דקות תלוי במיקסר).
3. מוסיפים לקצף את תמצית וניל והשקדים ובתנועות קיפול מוסיפים את קמח השקדים.
4. מגש עם נייר אפיה משומן בשמן קוקוס.
5. יוצרים עיגולים עם כפית או מזלפים עם שקית זילוף.
6. העוגיות לא מתרחבות באפיה.
7. אפייה קלה של 10-15 דקות. תשמרו עליהן שלא ישרפו.
8. לא להוציא מהתבנית לפני שהתקררו אחרת יתפרקו.

ייעוץ תזונתי למניעת מחלות ולבריאות איתנה:

a160161162@gmail.com