

<anonomi8336@gmail.com> הנני בידך



חוגגים שנה עם עוגת יומולדת ו-3 מתכונים ישירות למועדפים!

הודעה אחת

28 ביוני 2021 בשעה 17:20

מתכונים מהלב || אפרת <matconim100@gmail.com>
 תשובה ל: matconim100@gmail.com
 אל: anonomi8336@gmail.com

שימי לב! תצוגת המייל נקטעת, לחצי כאן כדי לראות את כל החומר בשלמות.



חוגגים שנה עם עוגת יומולדת ו-3 מתכונים ישירות למועדפים!

מתכונים מהלב #15 יוצא לדרך!

הזמן טססס, את זה כולם אומרים, אני הרגשתי את זה במוחש כששלחתי את
 הניוזלטר של החודש הקודם (סיון), ואז פתאום נפל לי האסימון שעברה שנה מהניוז
 הראשון!

וואו, שנה!

לא יאמן ואפילו מרגש, מקוה להמשיך להביא מתכונים טובים ומוצלחים לנשות
 ישראל הצדיקות שמבשלות, מכינות וטורחות עבור בני משפחתן עם כל הלב
 והנשמה!

אז מה יש לנו כאן הפעם?

- אין חגיגה בלי עוגה - עוגת יומולדת עם תותים ושמנת.
- ברוקולי וגמבות בשלושה צבעים.
- מדור חדש! בריאות בכפית עם שירה אזולאי.
- קישמישיאני גרוזיני עם האורחת גלית מושיאשוילי.
- טיפים ישירות מהבית שלכן - והפעם איחסון כלי ששת.
- מדור השראות לקישוטים לא מורכבים של עוגות יומולדת.

- מתכון הברוקולי נעשה עבור עיתון "אם הדרך".

ג.ב.

חסומה לתמונות?

מוזמנת לפנות אלי ולקבל צילומסך של כל הניוזלטר כך שתוכלי להנות גם מהתמונות (:

(נא להדגיש אם להביא כקובץ מצורף בלבד או כקובץ בג'מבו מייל)



חדש! [בפורום מקצועות](#) תוכלנה להגיב ולשאול שאלות, מוזמנות בחום!



קיבלת את המייל מחברה?
בואי תרשמי גם את ותקבלי מתכונים ישירות למייל!



הרשמה לרשימת תפוצה - matconim100@gmail.com

[תוכלי להרשם גם בקישור הזה](#)

מה התפריט היום? מכאן



\\ עוגת יומולדת עם תותים ושמנת \\

מצחקיק לחגוג יומולדת לניוזלטר, אבל אם יש סיבה לחגוג ולהביא עוגה לכבוד זה, אז אני אעשה את זה:

אני מכנה את העוגה הזאת "עוגת יומולדת מהספרים": שתי עוגות שוקולד ובניהם קצפת, זילופי שוקולד ותותים, ממש לפי הספר, לא? את העוגה הזאת עשיתי לחברה של אחותי, חובבת תותים מושבעת, אבל תוכלנה ליצור אותה עם סוגי פירות או קישוטים אחרים, מה שמתחשק לכן לפי טעמכן האישי.

אגב, הנטיפים לא יצאו הכי מוצלחים בעולם וזה בגלל שנגמרה לי השמנת ליצירת גנאש טוב שיזלוג באלגנטיות בשיפולי העוגה, אז עשיתי את הנטיפים בשוקולד נמס בלבד - אז אל תחזרנה על הטעות שלי, ותעשנה טובה לכנה לקנות שמנת אם היא נגמרת לכן באמצע העוגה D:

ובכלל, מי שמסתבכת עם נטיפים, יכולה לדלג על השלב הזה ולהצמיד ע"י גילגול העוגה בצלחת שוקולד מגורד (או סוכריות עוגה) כמו שעשיתי בעוגה שהכנתי לגיסתי (תמונה למטה).

כלים חשובים:

תבנית עגולה או סיר ג'חנן 20 ס"מ
נייר אפיה לתחתית (בלבד)
ספריי שמן לשימון
סקיות זילוף
צנטר כוכב

מצרכים לבסיס:

5 ביצים
קורט מלח
3\2 כוס קמח
3 כפות קקאו
אבקת אפיה
כף שמן

מצרכים לקרם:

500 מ"ל שמנת מתוקה (2 חבילות) או קצפת צמחית פרווה
כוס קונפיטורת תות או פירות יער במתיקות מעודנת
80 גרם פודינג וניל (חבילה)

לנטיפים:

100 גרם שוקולד
100 גרם שמנת להקצפה 38%

קישוטים לבחירה:

תותים
פירות יער
פניני זהב
ספריי זהב

הכנת הבסיס:

גוזרים נייר אפיה בגודל תחתית הסיר \ תבנית מושחים במעט שמן את תחתית הסיר ומצמידים עליו את הנייר אפיה, ניתן להשתמש בנייר בשני הפעמים, רק צריך להקפיד להדביק אותו כל פעם עם מעט שמן.
מרססים או מברישים ממש מעט שמן בשולי התבנית (ממש מעט!).
בקערה יבשה, מקציפים את הביצים, המלח והסוכר למשך 10 דקות.
כשהתערובת תפוחה ואוורירית, מנמיכים את מהירות המיקסר ומוסיפים שמן, אבקת אפיה קקאו וקמח, מקציפים על מהירות נמוכה עד שהקקאו והקמח נטמעים היטב, מכבים את המיקסר.
מחלקים את הבלילה ל-2 קעריות או כלי אחר, העיקר שהחלוקה תהיה שווה כדי שהקומות יהיו שוות, מוזגים את תכולתה של קערית אחת לתבנית \ הסיר המשומן ואופים בתנור חם מאד על 190 מעלות למשך 6-9 דקות, או עד שמזהיב מעט וקיסם שננעץ יוצא יבש, זהירות מאפית יתר!
פורסים נייר אפיה על השיש, ומברישים במעט שמן (אחרת יש לעוגה נטיה להדבק ולהשאיר חלק ממנה על הנייר...)
מוציאים את התבנית מהתנור ומעבירים סכין חדה בשולי התבנית כדי לחלץ את העוגה.
הופכים את התבנית על הנייר אפיה ודופקים קלות על תחתית התבנית.
משאירים את העוגה להצטנן (ועדיף להקפיא למשך לילה), מברישים שוב מעט שמן

על הנייר אפיה העגול, מצמידים אותו לתבנית ושופכים את הנגלה השניה, אופים וחוזרים על התהליך שעשינו עם השכבה הקודמת.



הכנת המילוי: מקציפים את השמנת עם הפודינג והקונפיטורה לקצפת יציבה אך לא קשה מידי, אם הצבע הרוד של הקצפת עדין מידי לטעמך, אפשר להוסיף מעט צבע מאכל אדום כדי לחזק את הצבע.

מניחים קומה אחת של עוגה על המגש איתו הולכים להגיש את העוגה, מכיון שאחרי העיצוב יהיה קשה יותר להעביר את העוגה למקום אחר והיא עלולה להתפרק. מורחים שכבה נדיבה על הקומה, מניחים עליה עוד עוגה, שמים בשקית זילוף שמנת, חותכים חור בעובי 2-3 ס"מ ומזלפים זילופים עבים סביב העוגה כולל על החלק העליון, אין צורך לדייק, זה רק כדי להקל על מריחת השמנת והחלקתה. בעזרת קלף מתחילים להחליק את העוגה, מודיעה מראש: הדבר דורש סבלנות ומיומנות. לפני שמחליקים בעזרת הפלטה, מכינים כלי צר וארוך שיתאים לגובה הפלטה, ממלאים במים רותחים, טובלים את הפלטה, מנגבים אותה בנייר מגבת ומחליקים, משלבים בין הקלף לבין הפלטה עד למידת ההחלקה הרצויה.



הכנת הגנאש:

קוצצים את השוקולד לשברים דקים ושומרים בצד. מחממים את השמנת לסף רתיחה (בועות קטנטנות בקצה הסיר) מוסיפים את השוקולד לשמנת ומערבבים עד שהשוקולד נמס ונוצר קרם אחיד, ניתן לעשות זאת על אש קטנטנה, אפשר לטחון את הכל עם מקל בלנדר לקבלת קרם חלק במיוחד, מצננים קלות. ממלאים שקית זילוף בשוקולד ומזלפים בקצה העוגה תוך כדי שמשלבים לחיצות

קלות ולחיצות חזקות כדי לגוון בזליגת הזילופים.
ממלאים שקית זילוף בשמנת ורודה ומזלפים שושנים עם רווחים קטנים ביניהם,
מקשטים בפרוסות תות, פירות יער, פניני זהב, ספריי זהב וכו' לפי רוח הדמיון
השורה עליכן.



עוגת יומולדת לתפארה!

מתכונים למייל, להרשמה: matconim100@gmail.com



בלי נטיפים רק עם שוקולד מגורד - עוגה דומה שהכנתי לגיסתי לרגל הולדת הבת :



\\ ברוקולי וגמבות בשלושה צבעים \\

ארוחה נפלאה שמתאימה גם לדיאטות בשל הערך הקלורי הנמוך שלה, ומתאימה גם מבחינת הבריאות לכל מי שרוצה ארוחה מזינה ומשובבת במראה הצבעוני שלה.



מצרכים:

מארז ברוקולי קפוא, נקי מתולעים (כ-900 גר')

3 גמבות צבעוניות – אדום, כתום, צהוב

כוס קוביות דלעת

6 שיני שום

4 כפות רוטב סויה

4 כפות סילאן

כף סוכר חום

מלח

הכנה:

מפשירים את הברוקלי שעה לפני הבישול.

פורסים את הגמבות לפרוסות דקיקות.

פורסים את השום.

מצרפים את הברוקולי, הגמבות, הדלעת והשום יחד, מתבלים ומערבבים היטב עד שהרוטב נטמע בירקות.

אופים בתנור שחומם מראש על 180 מעלות, כשעה+ מערבבים מידי פעם, ומכבים את התנור כשהירקות רכים.



מערבבים, לתנור... והריח!!!

בריאות בכפית
עם שורה אחת



מדור בריאות חדש ומרענן מאת שירה אזולאי המקסימה:

מתרגשת בפתיחת המדור החדש שלנו על הבמה המיוחדת הזאת.
תודה אפרת יקרה על ההזדמנות שהענקת לי.
כמה מילים על עצמי לפני שמתחילים...
שלום לך, קוראים לי שירה אזולאי
תזונה בריאה ומתכוני בריאות הם נושאים שמעסיקים אותי רבות בשנה האחרונה.
בעקבות שינוי תזונתי שעשיתי, פניתי ללמוד את המקצוע, וכיום אני סטודנטית
במגמת "יעוץ לאורח חיים בריא".
כשהבנתי שאני בוחרת להחליף את התזונה שלי בתזונה בריאה, לקחתי לי מטרה
למצוא מגוון עשיר וטעים של מזונות שיענו על כללי הבריאות, ובמקביל יהיו טעימים
(ומהנים :)
בעקבות כך הקמתי את האתר "מסע בריאות" לשם אני מעלה שפע של מתכונים
מזינים וטעימים.
כי לאכול בריא, אין פרושו לוותר על המאכלים שאהבת, אלא לשדרג אותם באחרים,
מזינים יותר, טעימים יותר, ומהנים גם לטווח הארוך...

[כאן](#) תוכלי להתרשם מהאתר ולהכיר קצת יותר את המסע האישי שלי.
אם תרצי לקבל תכנים מעניינים ומתכונים נוספים תוכלי להירשם [כאן](#) או לכתוב לי
למייל: bemasahabriut@gmail.com

\\ כיסוני כוסמין בשני מילויים \\

ידעת למה נקרא שמם כיסונים? כמה פשוט, מלשון כיסים.
המאפים הנפלאים האלו אוגרים בתוכם אוויר בזמן האפייה וכך נוצרים כיסים פריכים
ויפיניים.
אפשר למלא אותם במילויים שונים ולהגיש אותם ככיסוני הפתעות לאמיצים:



כיסונים שווים במיוחד! \ מתכון וצילום: שירה אזולאי

מצרכים לכ- 40 כיסונים:

מצרכים לבצק:

- 5 כוסות קמח כוסמין 80%
- 1/2 כפית מלח
- 1/2 כוס שמן זית
- 1 1/2 כוסות מים פושרים
- 2 כפות חומץ תפוחים

מצרכים למלית עלי סלק: *

- 2 בצלים
- 2 חבילות עלי סלק**
- שן שום
- 1/4 כפית פלפל שחור גרוס
- 1/2 כפית מלח
- 1/2 כפית טפיוקה + 1/4 כוס מים

מצרכים למלית פטריות: ***

- סלסלת פטריות
- בצל גדול
- 1/4 כוס יין מתוק ללא סוכר
- כף סילאן

1/2 כפית פלפל שחור גרוס
 1/4 כפית פלפל לבן או אגוז מוסקט
 1/2 כפית מלח
 1/2 כפית טפיוקה + 1/4 כוס מים

הוראות הכנה:

מתחילים בהכנת המליות

מלית עלי תרד:

פורסים את עלי התרד והקלחים לפרוסות דקות, את הפריסה מבצעים לפני השטיפה, קשה יותר לחתוך את העלים לאחר שספגו נוזלים. משרים במי מלח או "סטירילי" ושטפים היטב.
 קוצצים את הבצלים, וכותשים שן שום, מצרפים לעלי הסלק השטופים ומאדים עם מעט מים כרבע שעה, עד שהבצלים והקלחים יתרככו. קחי בחשבון שנפח הירקות קטן במחצית.
 מתבלים ומוסיפים את המים עם הטפיוקה, מגבירים את האש ומערבבים עד שלא נותרים נוזלים.



מלית פטריות:

קוצצים את הבצל ומאדים עם מעט מים עד להשחמה.
 שוטפים היטב את הפטריות ופורסים לפרוסות. מצרפים לבצל המאודה וממשיכים לאדות עד לריכוך הפטריות.
 מוסיפים את יתר הרכיבים, ומאדים יחד עד לאיבוד הנוזלים.



עוברים להכנת הבצק:

מעבדים את רכיבי הבצק, מתקבל בצק רך ונוח לעבודה.
 על משטח עבודה מקומח / נייר אפייה / משטח סיליקון, מרדדים את הבצק לעלה דק בעובי 1 מ"מ. קורצים עיגולים בקוטר 10 ס"מ. מסירים את הבצק המיותר ושומרים בשקית עד הרידוד הבא.
 במרכז כל עיגול מניחים כפית גדושה של מלית, מקפלים לשניים, מעבירים לתבנית ומהדקים את הקצוות בעזרת שיני מזלג. ההידוק גם ימנע נזילה של המילוי, גם תורם ליופי, אבל בעיקר משפיע על אפקט כליאת האוויר, מה שנותן לכיסונים את המרקם המיוחד שלהם.
 מברישים בביצה ומפזרים מעט שומשום.
 אופים בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות למשך כעשרים דקות, עד שיתקבלו כיסונים תפוחים ושחמחמים.
 ניתן להגיש חם או בטמפרטורת החדר.
 הכיסונים נשמרים מעולה בהקפאה.



עוד משהו שרציתי לומר...

*כמות המלית המצוינת ברכיבים מתאימה לחצי מכמות הבצק, אם בחרת להכין רק מלית אחת, הכפילי את הכמות.
 **את עלי הסלק אפשר להחליף גם בתרד או כרישה.
 ***מלית הפטריות בתוספת כוס מים וכפית קמח טפיוקה תהפוך לרוטב פטריות שמשתלב נפלא ומעלה את הארוחה ברמה נוספת. אני מכינה כמות כפולה של

מלית, ולאחר המילוי מוסיפה למה שנותר מים וטפיוקה ומקבלת רוטב פטריות ללא
מאמץ נוסף.
בתאבון ולבריאות!!



ותראינה את המילוי! רק לרוץ ולהכין \ מתכון וצילום: שירה אזולאי

קופצת לביקור מאת



\\ עוגיות גרוזיניות של גלית מושיאשוילי \\

שלום גלית היקרה, ספרי לנו על עצמך:

שמי גלית מושיאשויילי.

אבל עשרים וכמה שנים לפני שנהייתי מושיאשויילי הייתי תורג'מן.
אבא שלי היה מרוקאי, השפה שלנו הייתה מרוקאית, והאוכל שלנו היה רק מרוקאי.
יכולתי לשכוח מהחצי הגאורגי שלי, רק שהוא צף בכל מפגש משפחתי עם הצד של
אמא שלי.

וככה הוא צף:

-גלית תטעמי מהצ'צ'מדי!

-תעבירי לי את המזלווה בבקשה.

-איך יצא להם טוב הצ'בורקי!

כולם חגגו ואני הרגשתי לא שייכת.

לא זיהיתי את המאכלים, לא את שמותיהם, ולא העזתי לבדוק את טעמם.

השיא היה כשהציעו לי 'צ'ורצ'חלה'... רק רציתי לברוח:)

עשרים וכמה שנים אחרי, ואני מתהדרת בבעל גאורגי וסיומת שויילי נקודה קום.

רק שהפעם החלטתי שאני לא נשארת הבורה של המשפחה גם בצד של בעלי:)
נכנסתי במרץ ובסקרנות למטבח הגאורגי, וגיליתי עולם חדש ושלם של טעמים
ובעיקר – ריחות שאי אפשר לעמוד בפניהם.

המאכלים הגאורגיים מתאפיינים בתיבול ותוספי טעם טבעיים למדי: חומץ, שמן,
מלח, פלפל שחור, שום, בצל, פלפלים ועשבי תיבול ('סונלי'). תוסיפו לזה אגוזים,
רכז רימונים, מזלווה, צוא' (דומה בטעמו לתמרינדי) ונראה לי שזה בגדול. עכשיו
מתחיל מיקס-אנד-מאטצ' מרתק שתמיד יוביל לתוצאה מפתיעה בטעמה. (חלמתם
פעם לשלב אגוזים טחונים וחומץ בסלט סלק? תנסו.)

בעוד שאת המאכלים הגאורגיים אפשר לאהוב או שלא, גזרת המאפים הרבה יותר
מפתה וקורצת לחיך. מאפים מלוחים (מי לא מכיר את החצ'פורי?) ומתוקים
(קרלבסקי, מכירים?), אפויים, מטוגנים ומבושלים. עולם שלם של בצקים ומילויים.
ועוד לא נגענו בקינוחים... (כן, אני מדברת עלייך צ'ורצ'חלה:)

בחרתי לשתף במתכון קל יחסית, ושיכול להתאים לרוב ככל הקוראות בלי לאתגר
את החיך יותר מדי.

תודה גלית!

מרגש לקרוא על העבר המפואר ולקבל מתכון שווה בצידו.

\\ עוגיות במילוי אגוזים וצימוקים - קישמישיאני \\

מצרכים לבצק:

- 1 ק"ג קמח
- 11/2 כפיות אבקת סודה לשתייה
- 11/2 כוסות סוכר
- 500 גרם מרגרינה
- 11/2 כוסות מיץ תפוזים
- 1 ביצה
- 2 חלמונים

מצרכים למלית:

- 5 כוסות אגוזי מלך קצוצים
- 3 כוסות צימוקים
- 11/2 כוסות סוכר
- 2 חלבונים מוקצפים
- 3 כפות דבש
- כפית ציפורן
- כף שטוחה קינמון



מקציפים ומכינים את הבצק \\ מתכון וצילום: גלית מושיאשוילי

אופן הכנת המלית:

מקציפים את החלבונים (ללא הסוכר!) ומוסיפים את כל חומרי המלית.

מערבבים הכל היטב.



מחלקים לכדורים, מקררים, מרדדים וממלאים \\ מתכון וצילום: גלית מושיאשוילי

אופן הכנת הבצק:

מכניסים לקערת המיקסר: מרגרינה, סוכר, ביצה וחלמונים,
מערבבים לבלילה באמצעות וו הגיטרה.

מוסיפים: מיץ תפוזים, קמח, אבקת סודה לשתייה,
ממשיכים לעבד לבצק אחיד ומעט דביק.

סיגרים או כרוכיות - לבחירתך \\ מתכון וצילום: גלית מושיאשוילי

מחלקים את הבצק ל 8 כדורים ומכניסים למקרר למשך כחצי שעה.
מרדדים כל כדור בצק או למלבן - לקבלת כרוכיות, או לעיגול - לקבלת סיגרים.
(הסיגרים מתקבלים הרבה יותר טעימים).
ממלאים במלית האגוזים, אופים כחצי שעה בחום בינוני.
כשמתקרר מפדרים באבקת סוכר.

חלום של עוגיה! \\ מתכון וצילום: גלית מושיאשוילי

שלחי אלי תמונה ומתכון ותוכלי להתארח כאן: matconim100@gmail.com
(הארוח ללא תשלום וללא מטרות רווח)

המדור **שלכן** להשראות וטיפים להתנהלות במטבח, בבישול, באפיה, באביזרים,
בסדר וארגון בבית עם תמונה שלכן + הסבר.
* אפשר תמונה מהרשת + מקור והסבר מהניסיון שלכן.

בניזלטר שעבר שאלתי **איך אתן מאחסנות את כלי הששת**, מצרפת
תמונות וטיפים שקיבלתי בתגובה.

יישר כח לכל המגיבות, לעת עתה אני מפרסמת רק את מי ששלחה טיפ + **תמונה**.

שאלה למדור הבא:
נשמח לשמוע איך את מקלפת שום בקלות ובמהירות ובלי הרבה בלאגן.
ספרי ותראי לנו את הטיפ הסודי שלך (:

הנה הטיפ הפרקטי של הילה אביעזיז:

"את הסכום אני מאחסנת במגירה במחלק סכומים פשוט. לגבי הששת, אותם אני תולה על הקיר במטבח עם מתלה מאיקאה, קצת צובר אבק, אבל זה הפתרון שמצאתי למטבח קטן בלי מגירות. אגב, יש מתלה כזה בקטן יותר בעשרה שקלים במקס".

צפתית אחת משתפת בתמונה מהרשת שמופיעה אצלה בפורמט דומה:

"קובית עץ סנדוויץ שעליה מבריגים ווי תליה, את הקוביה מצמידים לתחתית הארון והרי לכן מתלה פרקטי לכלי הששת".

(מקור תמונה - hometalk)

חנה יעקובוב משתפת בסרטון שצפתה לא מזמן ובתוכו הברקה שהיא הולכת

לאמץ:

"יש לכן קלסר מיותר בבית? לוקחים את המתכת הסוגרת שנמצאת בתוכו, מבריגים אותה לפינה רצויה במטבח - ויש לך מקום מדהים לתלית המצקת".

(מקור תמונה - צילומסך מסרטון של MD)

שירה אסייג עם רעיון לבעלי ידיים ימניות וחובבות אתגרים:

"ניתן ליצור במגירה חלוקה לפי הגדלים הרצויים ע"י פיסות עץ, פיסות קאפה או קרטון והרי לך מגירת סכום מסודרת להפליא"

(מקור תמונה 1 - revistaartesanato \\\ מקור תמונה 2 - buzzfeed)

\\ יומולדת שנה לבלוג \\

לכבוד "יומולדת שנה לבלוג" אני מביאה לכן השראות לקישוט עוגות יומולדת, קישוטים פשוטים יחסית שנראים מרשימים ויפים.

* התמונות במדור ההשראות לא שלי, הסבר וניתוח כל תמונה - לפי ההסתכלות וההבנה שלי, לצד כל תמונה מצוין מקור.

עוגה עגולה עם מריחות קצפת בסגנון חופשי ע"י גב כף ונעיצת בלונים קטנים על שיפודים במרכז העוגה.

(מקור - buzzfeed)

עוגת שוקולד פשוטה עם מריחת קרם שוקולד, מגרדים מעט מהעוגה בעזרת מזלג, מניחים טרקטורים של משחק ושמים להם בכף מעט משיירי העוגה המפוררת והרי לכן עוגת "אתר בניה" (יכול להיות חמוד עם עוד שידרונים לעוגת ארוסין "סכנה כאן בונים").

(מקור - thrivinghomeblog)

משרטטים את הספרה הרצויה על גבי נייר אפיה, מצמידים לעוגה שהוחלקה עם קלף קצפת, מפזרים סוכריות עוגה ומסירים בזהירות את הספרה כך שמתקבלת ספרה נקיה מסוכריות.

(מקור - clubmamans)

עוגת שוקולד עגולה מוקפת בחטיפי "כיף-כף" חצויים ומלאה בעדשים צבעוניים. אפשר לעשות את ההקף עם גליליות, ופלים מצופים וכו'...

(מקור - recipegirl)

עוגת טורט עגולה, מחלקים את הקצפת לשלוש סוגי ורודים: כהה, בינוני, בהיר וכל שורה מזלפים שושנים בגוון צבע אחר (זילוף ספירלה פשוטה בצנטר כוכב).

(מקור - chelsweets)

אז יומולדת שמח וקדימה לניסיונות!

אשמח לשמוע ממך,

[אפרת ביתן](#)

matconim100@gmail.com  תוכלי לשתף את החברות שאוהבות את המטבח

© כל הזכויות שמורות למתכונים מהלב - מתכונים והשראות למייל
בכל מייל שנשלח, מושקעות שעות רבות של מחשבה ועבודה,
אם יש לך הארות או הערות או סתם הצעות לשיפור, אשמח לשמוע ממך :)
נ.ב. המייל שלך לא הולך לעבור לאף אחד, הוא נשאר אצלי בלבד.

כתובת הדואר שלי להרשמה:

matconim100@gmail.com

רוצה לשנות את העדפות המנוי שלך או לעזוב? תוכלי לעשות את זה כאן,
אני מקסימום אשב בצד ואעשה חשבון נפש עם עצמי, אבל שזה לא יעצור אותך ;)
.You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)

This email was sent to anonimi8336@gmail.com
why did I get this? unsubscribe from this list update subscription preferences
מתכונים מהלב · אשדוד · Israel · ashdod 7754407

Email Marketing Powered by Mailchimp 