



חוברת המתכונים



אתגר 7 ימים
של אכילה אינטואיטיבית
עם ג' סנז'ור-קארמסיק

אם היית פותחת את מקרר ביתי לפני יותר מ-10 שנים, היית מוצאת לא פחות מכמה חבילות חמאה, מסקרפונה ושמנת מתוקה. למה? כי הייתי ועד היום אני חובבת אוכל טעים - פודי אמיתית. הייתי צופה בתכניות בישול של השפים הידועים ביותר בעולם, כותבת לי במחברת את המתכונים והולכת להתנסות במטבח. לא היה אירוע שלא הייתי באה עם איזו עוגת קרנץ' שמרים טריה מהתנור או איזה עוגת גבינת ויטרינה מרשימה. מה שכן, לצד האוכל המאוד טעים ומפנק, התחושה הפיזית והמנטלית שלי הייתה לא כזו מפנקת. אני זוכרת את עצמי עם כמה קילו עודפים, עייפות כרונית, אקנה ותחושה פנימית שמשהו לא שלם בחיי ולא כך אמור להרגיש בן אדם בריא וצעיר. ואז, מבלי לתכנן יותר מדי, הסקרנות שלחה אותי ללימודי נטורופתיה ופשוט התאהבתי, משם, נכנסתי לראשונה בחיי לחנות הטבע הקטנה ברמת גן ליד הבית, קניתי חומרי גלם שלעולם לא טעמתי או ידעתי מה לעשות איתם והתחלתי לשחק במטבח. המטרה הייתה, לשמור על הטעם והמגוון שאני כל כך אוהבת, אבל לתת לזה את המימד התזונתי. זה התחיל לא משהו... הרבה דברים נזרקו בהתחלה. אבל לאט לאט, הבנתי את חומרי הגלם ופיתחתי מאוד מתכונים בריאים, טעימים וסופר קלים שהם חלק בלתי נפרד מחיי עד היום. הפידבק של הגוף היה מדהים, השלתי משקל עודף, הניראות שלי ממש השתנתה, הניצוץ בעיניים חזר ועד היום אני ממש מרגישה במיטבי. אני ממש מאמינה לעבור לאורח חיים בריא, חייב להיות מלווה באוכל טעים, מגוון, מרגש וכזה שמאוד קל ומהיר לתקתק אותו. ארזתי עבורך כמה מהמתכונים הכי אהובים עליי שעוזרים לי לייצר שגרת בריאות מיטבית בכל יום מחדש ולהינות מכל ביס במינימום מאמץ.

אם הייתי רוצה שתאמצי לך משהו ראשוני לפני ההתחלה של התכנית, זו אמונה פנימית. אמונה שאת מסוגלת להתמיד, להינות מהדרך, להרגיש במיטבך, להפוך את זה לחלק שגרתי בחייך ולהיות אוכלת אינטואיטיבית אמיתית שגם אוכלת טעים ממש.

האמן בהצלחה!
שלך, איל





פודינג קוואקר בטעם טירמיסו ללא בישול בוקר | נשנוש

אופן ההכנה:

1. ערבבים את כל רכיבי הפודינג בצנצנת עם מכסה, סוגרים ומכניסים למקרר ללילה שלם או 2-3 שעות
2. כשרוצים לאכול, מפזרים קקאו מעל ונהנים

מצרכים:

למנה אחת:

- חצי כוס קוואקר דק
- כף זרעי צ'יה
- חצי כוס יוגורט (אפשר חלבון, עיזים או טבעוני)
- רבע כוס מים
- 2 כפות מייפל
- כף אספרסו

לציפוי - כף אבקת קקאו



סופלה שוקולד במיקרו שהוא ארוחה מלאה בוקר | נשנוש

אופן ההכנה:

1. מכניסים את כל רכיבי העוגה לבלנדר וטוחנים עד שמתקבלת בלילה אחידה
2. מעבירים את הבלילה לקערה שאפשר להכניס למיקרו ומחממים במיקרו 2.5 דקות עד שהעוגה יציבה
3. לרוטב שוקולד חם - מניחים את הרכיבים בכוס, מחממים כדקה במיקרו עד שהשוקולד נמס. מערבבים היטב ויוצקים מעל הסופלה.
4. כדאי לתת לסופלה כמה שניות לספוג את הרוטב ואפשר להגיש עם מנת פרי מעל כמו פטל טרי, בננה חתוכה וכו'.

מצרכים:

לארוחה אחת:

ביצה או רבע כוס רסק תפוחים
חצי כוס שיבולת שועל
שלמה/מלאה
רבע כוס חלב צמחי
2 כפות קקאו
2 כפות מייפל
כפית זרעי צ'יה
כפית אבקת אפיה
נגיעה של תמצית וניל

לרוטב שוקולד חם-

25 גרם שוקולד מריר 60%
מוצקי קקאו
רבע כוס חלב צמחי



פודינג צ'יה וקוואקר שמכינים לילה קודם

בוקר! שנשנש

מצרכים:

למנה אחת:

חצי כוס קוואקר (להכנה מהירה)

2 כפות זרעי צ'יה

נגיעה של תמצית וניל

1-2 כפות מייפל

3/4 כוס חלב צמחי (שיבולת)

שוועל או שקדים

חצי כוס פרי שאוהבים כמו

אוכמניות קפואות, פטל, תותים

וכו'.

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל הרכיבים (חוץ מהפרי) בכוס/צנצנת קטנה
2. ומשאירים ללילה במקרר
3. כשרוצים לאכול, מערבבים, מפזרים מנת פרי מעל ונהנים



רול הודי מושלם מקרפ קמח עדשים/חומוס בוקר | ערב

אופן ההכנה:

להכנת הקרפים:

1. מחממים מחבת על להבה גבוהה ממש טוב
2. טוחנים את כל הרכיבים בבלנדר עד לבליילה חלקה ללא גושים. אפשר גם לטרוף בקערה, אך חשוב להוסיף את המים בהדרגה כדי להמנע מגושים.
3. מזלפים חצי כפית שמן זית למחבת החמה, יוצקים מצקת מהבליילה תוך כדי סיבוב מהיר כדי שיצא קרפ דק דק
4. מטגנים כשתי דק' עד שמשחים והופכים לצלחת

להכנת הטופו:

1. מחממים מחבת עם שמן זית ומטגנים את הטופו עם התיבול כחמש דקות תוך כדי ערבוב מדי פעם עד להזהבה קלה
2. להרכבת הרול: מסדרים לפנינו קרפ מוכן. בחלק התחתון של הקרפ מסדרים בשורה קצת מכל דבר: מעט תרד, מעט כוסברה, מעט טופו, 2 פרוסות אבוקדו וקצת בצל. מגלגלים ממש כמו טורטריה עד שהקרפ סגור ומהודק. חותכים לחצי ומגישים.

*אפשר לשלב איזה מילוי שאוהבים. מלפפון יעבוד מצוין, חסה ועוד.

*שימו לב לא להעמיס יותר מדי במילוי כשהקרפ דקיק כי הוא עלול להקרע.

*במידה והקרפ יוצא עבה מדי, יש להוסיף עוד מעט מים לבליילה. הקרפ ממש טעים כשהוא דקיק מאוד.

מצרכים:

ל-4-5 קרפים:

- ביצה
- חצי כוס קמח עדשים
- 3/4 כוס מים
- כף שמן זית
- חצי כפית מלח
- כפית שמן זית לטיגון

לטופו הודי:

- 400 גרם טופו חתוך לקוביות
- (אפשר להחליף בקוביות חזה עוף)
- כפית אבקת קארי
- כף שמן זית
- מעט מלח

להרכבת הרול:

- חופן תרד ביבי
- חופן כוסברה קצוץ
- חצי אבוקדו גדול בשל פרוס דק
- רבע בצל סגול פרוס דק



קערת ירקות, נודלס וטופו בסגנון אסיאתי צהריים | ערב

מצרכים:

ל- 3 מנות:

חופן ירקות שאוהבים כמו
מלפפון פרוס, כרוב פרוס דק,
מעט בצל סגול פרוס דק
חופן כוסברה קצוצה
חצי אבוקדו חתוך
400 גרם טופו פרוס לרצועות
250 גרם נודלס מאורז מלא או
סובה 100% כוסמת

לרוטב-

רבע כוס סויה
רבע כוס מיפל
מיץ מחצי לימון
2 כפות חמאת שקדים
כפית שמן שומשום
נגיעה של שמן ציילי למי שאוהב
טיפה חריף
מלח

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-200 מעלות
2. מערבבים את כל רכיבי הרוטב בקערה קטנה או משקשקים
בצנצנת רטבים
3. מניחים את הטופו על מגש מרופד על ניר אפיה ומורחים
מעט מהרוטב על הטופו ואופים 15 דקות עד שהטופו זהוב
היטב
4. בקערה מניחים כמות יפה מהנודלס, מסדרים את הירקות
שאוהבים, את הטופו, האבוקדו ומזלפים את הכמות הרצויה
של הרוטב מעל ונהנים מכל ביס



מגש טופו וירקות אפויים פשוט וטעים צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל- 200 מעלות
2. מסדרים את כל הירקות והטופו על מגש מרופד בניר אפיה
3. לרוטב- מערבבים את רכיבי הרוטב בקערה קטנה
4. מברישים את הרוטב מעל כל הירקות והטופו, מפזרים טימין מעל ואופים 25-30 דקות עד להזהבה

מצרכים:

ל- 3-4 מנות:

- 400 גרם טופו חתוך לקוביות
- 1 בטטה חתוכה לקוביות
- 1 זוקיני חתוך לקוביות
- 1 גזר חתוך גס
- 10 עגבניות שרי
- 1 בצל סגול חתוך לרבעים
- 1 פלפל צהוב חתוך גס
- 2-3 שיני שום
- ענף טימין/רוזמרין

לרוטב-

- 4 כפות שמן זית
- מיץ מחצי לימון
- 2 כפות מייפל
- כף חרדל
- מלח ופלפל



קארי 7 דקות

צהריים | ערב

מצרכים:

ל- 2-3 מנות:

1 בצל פרוס דק

400 גרם טופו / 800 גרם חזה

עוף חתוך לקוביות

1 כף מחית קארי אדומה (אפשר

גם ירוקה או צהובה)

1 כפית מייפל

מיץ מחצי לימון

250 מ"ל חלב קוקוס

1/3 כוס מים

חופן ברוקולי ואפונה קפואים

משקית

חופן בזיליקום טרי

1 כף שמן זית

מלח

אופן ההכנה:

1. מחממים שמן זית במחבת רחבה

2. מוסיפים את הבצל והטופו/עוף ומטגנים 2-3 דקות עד

להזהבה

3. מוסיפים קארי, מייפל ומיץ לימון ומטגנים יחד עוד דקה

4. מוסיפים חלב קוקוס, מים, ירקות קפואים, מתבלים במלח

ומבשלים 3-4 דקות עד שהתבשיל סמיך

5. מכבים את האש, מוסיפים בזיליקום טרי, מערבבים ומגישים

מעל קינואה או אורז מלא



קוביות טופו ובצל מוקפצות ב- 5 דקות עבודה צהריים | ערב | בוקר בתוך פיתה או קרפ

מצרכים:

ל- 2-3 מנות:

400 גרם טופו קשה חתוך
לקוביות

1 בצל סגול פרוס דק

3 כפות שמן זית

לתיבול: מלח, פלפל, חצי כפית

כמון, חצי כפית כורכום, כפית

מייפל, מיץ מחצי לימון

חופן פטרוזיליה קצוצה

אופן ההכנה:

1. מחממים שמן זית במחבת

2. מוסיפים למחבת את הטופו והבצל ומטגנים 2-3 דקות עד

להזהבה קלה

3. מוסיפים את רכיבי התיבול ומטגנים יחד עוד 2 דקות

4. מוסיפים פטרוזיליה, מכבים את האש ומגישים



בטטות וטופו יחד בתנור בסטייל הודי צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-200 מעלות / 400f
2. מסדרים בתבנית את הבטטות, הבצל והשום ומעל האת קוביות הטופו
3. מערבבים את כל חומרי הרוטב ומורחים מעל הטופו וכל הירקות
4. אופים 45 דקות עד שהכל זהוב והבטטות נימוחות ורכות

מצרכים:

- לתבנית אחת מלבנית:
- 2 בטטות גדולות חתוכות לקוביות גדולות
 - 1 בצל גדול חתוך לקוביות גדולות
 - 5 שיני שום קלופים
 - 400 גרם טופו חתוך לקוביות גדולות

לרוטב:

- 2 כפות שמן זית
- כף מיץ לימון
- כף מייפל
- כף אבקת קארי
- כפית מלח



סלט קריספי חומוס ברוטב גולדן טחינה צהריים | ערב

מצרכים:

ל- 3-4 מנות:

קריספי חומוס-

- 3 כוסות גרגירי חומוס מבושלים
- רבע כוס קמח עדשים/חומוס
- 2 כפות שמן זית
- כף תבלין שווארמה/גריל
- כפית מלח

לרוטב גולדן טחינה-

- רבע כוס טחינה גולמית
- חצי כוס מים
- 2 כפיות כורכום
- 2 כפיות מייפל
- 2 כפיות מיץ לימון
- כפית חרדל דיזון
- חתיכה קטנה של שום טרי
- מלח ופלפל

להרכבת הסלט-

- חופן עלים ירוקים
- מלפפון חתוך
- קוביות בטטה ובצל אפוי בתנור
- (מעט שמן זית ומלח)

אופן ההכנה:

1. לחומוס- מחממים תנור ל-220 מעלות, מסדרים את כל הרכיבים על מגש מרופד בניר אפיה, מערבבים יחד ואופים 15-20 דקות
2. לרוטב גולדן טחינה- טוחנים הכל יחד בבלנדר עד שמקבלים רוטב במרקם שאוהבים
3. מרכיבים בקערה עלים ירוקים, מלפפון, קוביות בטטה ובצל, מעל קריספי חומוס ו-3 כפות מהרוטב



סלט סושי מטורף צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. מסדרים את כל רכיבי הסלט יפה בקערה. את האבוקדו שימו מעל במרכז ומעל הכל את חתיכות האצה
2. מערבבים את הרוטב, מזלפים מעל הסלט וכשאוכלים, מערבבים הכל יחד ונהנים

מצרכים:

- למנה אחת גדולה:
- 1-3/4 כוס פחמימה שאוהבים כמו קינואה לבנה/אדומה/אורז מלא (מבושל)
 - 2 חתיכות חזה עוף/300 גרם טופו צרוב במחבת עם כף שמן זית (3 דקות מכל צד) וחתוך לקוביות
 - כוס בייבי תרד חתוך גס
 - מלפפון חתוך לקוביות
 - 2 בצל ירוק קצוץ
 - חופן כוסברה קצוץ (כחצי כוס)
 - חצי אבוקדו
 - חצי כוס אדממה קפוא מופשר
 - דקה במיקרו
 - אצה של סושי חתוכה קטן (הכי נוח עם מספרים)

לרוטב:

- כף רוטב סויה
- כף מייפל/סילאן
- כף מיץ לימון
- חצי כפית שמן שומשום (לא חייב)
- מעט מלח



סלט עדשים שחורות ברוטב ויניגרט פטרוזיליה מסורף ערב | צהרים

אופן ההכנה:

1. טוחנים את כל רכיבי הרוטב במעבד מזון קטן או בלנדר מוט
2. מערבבים היטב עם חומרי הסלט ומגישים

מצרכים:

- ל 1-2 מנות:
- כוס עדשים שחורות
- 4 עלי חסה גדולים קצוצים
- גזר קטן מגורד
- מלפפון קצוץ
- גבעול סלרי קצוץ דק
- 2 כפות גרעיני חמניה
- (קלויים/טבעיים)

לרוטב ויניגרט פטרוזיליה

מושלים:

- חצי כוס פטרוזיליה טריה
- רבע כוס שמן זית
- 2 כפות מייפל
- מיץ מלימון שלם
- כפית חרדל דיזון
- כפית מלח



קוסקוס קינואה מהמם תוספת לצהרים

מצרכים:

ל-4-3 מנות:

1 בצל קצוץ קטן

2 שיני שום כתושות

1 גזר מגורד/זוקיני חתוך
לקוביות

חצי כוס שקדים פרוסים

חצי כוס חמוציות או צימוקים

חופן פטרוזיליה קצוצה

2 כוסות קינואה לבנה

3 כוסות מים

2 כפות שמן זית

כף כורכום

כף מייפל

עלה דפנה

רבע כפית קנמון

מלח ופלפל

אופן ההכנה:

1. מחממים שמן זית בסיר ומטגנים את הבצל, השום,

הגזר/זוקיני כ-3 דקות

2. מוסיפים לסיר חמוציות, שקדים, עלה דפנה, כורכום, קנמון,

מייפל וממשיכים לטגן יחד עוד 5 דקות

3. מוסיפים לסיר קינואה, מים, פטרוזיליה, מלח, פלפל,

מכסים ומבשלים על להבה בינונית נמוכה 20 דקות עד

שאין נוזלים בסיר. מכבים את האש, משאירים למנוחה עוד

5 דקות, מפוררים את הקינואה עם מזלג ומגישים



מרק אורז מלא ועגבניות שכולם אוהבים צהריים (להוסיף חלבון) | ערב

אופן ההכנה:

1. במעבד מזון קוצצים עגבניות, גזר, שום, בצל ופטרזיליה לחתיכות קטנות ממש
2. מחממים שמן זית בסיר גדול ומטגנים את הירקות כ-5 דקות
3. מוסיפים את רכיבי התיבול ומטגנים יחד עוד 2 דקות
4. מוסיפים אורז ומים, מכסים ומבשלים יחד 30 דקות עד שהאורז רך
5. לקציצות- מערבבים את כל רכיבי הקציצות בקערה, מייצרים כדורים קטנים ומסדרים אותם בתוך המרק החם. מבשלים יחד עוד 15 דק' ומגישים

מצרכים:

ל- 7-8 מנות:

- 3 עגבניות גדולות
- 1 גזר
- 1 בצל מקולף
- 2 שיני שום
- חופן פטרזיליה
- 4 כפות שמן זית
- לתיבול:** רבע כוס רסק עגבניות, כפית מייפל, כפית פפריקה מתוקה, רבע כפית כמון, עלה דפנה, מלח ופלפל
- 2 כוסות אורז מלא (אפשר אורז רגיל, גריסים, עדשים וכו')
- 12 כוסות מים
- לקציצות (לא חובה)-** 500 גרם עוף טחון ביצה
- 1/3 כוס קוואקר
- לתיבול:** כפית חרדל, כפית מייפל, כפית רסק עגבניות, מלח ופלפל



עוף/טופו במרינדה כוסברה אסיאתית מדהימה צהריים

אופן ההכנה:

1. מחממים מחבת פסים איכותית על הגז ללא שמן
2. טוחנים את כל רכיבי המרינדה בבלנדר או מעבד מזון קטן, מעבירים לקערה ומערבבים יחד עם העוף/טופו.
3. מניחים את העוף/טופו על מחבת פסים לצריבה של 3-4 דקות מכל צד עד שהעוף מוכן ומתקבל צבע זהוב.

מצרכים:

8 חזה עוף (שניצלם) או חבילת
טופו (450) גרם חתוך
לסטייקים

למרינדה:

רבע כוס כוסברה טריה
5 עלי בזיליקום טריים
2 כפות רסק עגבניות
2 כפות רוטב סויה
כף מייפל/סילאן
כף שמן זית
כפית חרדל דיזון
כפית מלח



עוף/טופו במרינדת כורכום עשבי תיבול צהריים

אופן ההכנה:

1. קוצצים את כל עשבי התיבול קטן קטן (עם סכין או עם מעבד מזון קטן)
2. מערבבים את יתר החומרים בקערה לרוטב אחיד
3. מניחים את הטופו (פרוס לסטייקים) או פילה העוף בפנים ומערבבים עד שהמרינדה מצפה היטב את הכל
4. ניתן לתת לזה לנוח כמה שעות או להניח מיד על מחבת פסים לזהוט ללא שמן ל-5 דקות מכל צד עד להשחמה ושהעוף מוכן.

מצרכים:

למרינדה ל- 600 גרם
נתחוני/חזה עוף או טופו:

למרינדה-

חופן קטן של פטרוזיליה
חופן קטן של כוסברה
5 עלי בזיליקום
5 עלי נענע גדולים
כף חרדל
כף מיפל
כפית אבקת כורכום
3 כפות שמן זית
כף מיץ לימון
כפית מלח



חזה עוף ואפונה ברוטב פפריקה מטריף צהריים

אופן ההכנה:

1. מחממים סיר רחב עם שמן זית ומטגנים את הפילה עוף כ-3 דקות מכל צד עד להזהבה
2. טוחנים את רכיבי הרוטב בבלנדר ומעבירים לסיר העוף
3. מכסים ומבשלים 5 דקות. מוסיפים את האפונה, מערבבים יחד ומגישים

מצרכים:

ל- 4-5 מנות:

קילו חזה/פילה עוף
2 כפות שמן זית
כוס אפונה ירוקה קפואה

לרוטב:

חופן פטרוזיליה
שן שום קלופה
כף פפריקה מתוקה
כפית מייפל
כפית מלח
כוס מים
מיץ מחצי לימון



בורקס תרד מהיר וטעים מקמח חומוס/עדשים

בוקר א ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל- 200 מעלות
2. טורפים יחד בקערה את כל רכיבי הבליילה עד לאחידות ובליילה ללא גושים (אפשר לטחון את זה בבלנדר קטן)
3. למילוי תרד - קוצצים במעבד מזון את התרד, מוסיפים את יתר הרכיבים ומערבבים עם כף או ממש מעט במעבד מזון
4. להרכבת הבורקס - מעבירים חצי מבליילת החומוס למגש מרופד בניר אפיה ומשטחים לשכבה אחת. מפזרים מעל באופן אחיד את מילוי התרד, מעל בוזקים את יתרת בליילת החומוס עד שזה כמעט מכסה את התרד באופן שווה. זה בסדר אם יש חורים.
5. מפזרים מעל שומשום ואופים 25-30 דקות עד שהבורקס זהוב וקריספי

מצרכים:

למגש תנור שלם:

לבליילה-

כוס קמח חומוס/עדשים

כוס מים

2 כפות שמן זית

חצי כפית מלח

למילוי תרד-

4 חופנים גדולים של תרד

כוס וחצי מוצרלה מגורדת

חצי כוס פטה מפוררת

1 ביצה

מלח ופלפל

לפיזור מעל-

4 כפות שומשום



פשטידת קישוא וברוקולי מהמקפא בוקר א' ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל- 200 מעלות
2. מחממים מחבת עם 2 כפות שמן זית ומטגנים את הבצל 2-3 דקות עד להזהבה
3. בקערה מערבבים היטב ביצים, חלב קוקוס, פטה, קמח שקדים, 2 כפות שמן זית ואבקת אפיה
4. מוסיפים לקערה בצל מטוגן, ברוקולי קפוא, קישוא, מתבלים במלח ופלפל ומערבבים היטב
5. מעבירים לתבנית מלבנית פיירקס מרודפת בניר אפיה ומשטחים לשכבה אחת
6. מפזרים שומשום ואופים 20-25 דק' עד להזהבה

מצרכים:

- 1 בצל קטן קצוץ קטן
- 340 גרם פרחי ברוקולי קפואים (אין צורך להפשיר)
- 1 קישוא חתוך לקוביות קטנות
- 3 ביצים
- 1/2 כוס חלב קוקוס
- 1/2 כוס פטה מפוררת (לא חובה)
- 1 כוס קמח שקדים
- 4 כפות שמן זית
- 1 כפית אבקת אפיה
- מלח ופלפל
- לפיזור:** 2 כפות שומשום



לביבות כל מה שיש במקרר בוקר | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל- 200 מעלות
2. מכניסים למעבד מזון את כל הירקות ומפעילים בפולסים את המכשיר עד שכל הירקות נקצצים ממש קטן אבל לא מדי. אני אוהבת שזה גודל חיתוך כמו גירוד פחות או יותר.
3. מוציאים את הסכין הפנימית, מוסיפים לתוך קערת מעבד המזון את יתר הרכיבים ומערבבים עם כף עד לאחידות
4. עם כף לוקחים כל פעם כמות קטנה, מניחים על תבנית מרודפת בניר אפיה ומעט מועכים עם הכף כדי לייצר לביבה שטוחה
5. מפזרים מעט שומשום ואופים 10-15 דקות עד שהן מזהיבות בחלק התחתון והעליון

מצרכים:

לכ-35 לביבות:

- 1 בטטה חתוכה גס
- 2 זוקיני חתוכים גס
- חופן תרד בייבי (ככוס וחצי)
- חצי בצל סגול
- 2 ביצים
- 4 כפות שמן זית
- 3/4 כוס קמח שיבולת שועל
- חצי כוס פטה מפוררת (לא חובה)
- מלח ופלפל

לפיזור: שומשום



בורקס דפי אורז במילוי תרד, גבינות וזעתר בוקר א ערב

מצרכים:

ל- 8 בורקסים:

8 דפי אורז עגולים

ביצה טרופה

מעט שומשום לפיזור מעל

למילוי תרד-

3 חופנים של תרד בייבי טרי

קצוץ קטן

חצי כוס מוצרלה מגורדת

1/3 כוס פטה מפוררת

כף זעתר

מלח ופלפל

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל- 200 מעלות

2. בקערה מערבבים יחד את כל חומרי המילוי ומניחים בצד

3. מרטיבים את דפי האורז כמה שניות במים חמימים ופורסים על השיש

4. במרכז כל דף אורז מניחים 2-3 כפות מהמילוי

5. סוגרים את דף האורז מכל צדדיו לריבוע יפה ומניחים על מגש

מרופד בניר האפיה כשהחלק הסגור כלפי מטה

6. מורחים מעט ביצה, מפזרים שומשום ואופים כ- 15 דקות עד

שלהזהבה ושהבורקס ממש קריספי בחלק העליון והתחתון



מאפינס בננה שיבולת שועל

בשנוש

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות
2. מכניסים לבלנדר גדול בננות, ביצים, מייפל, שמן קוקוס, חלב ותמצית וניל וטוחנים לבלילה אחידה ודלילה
3. מוסיפים לבלנדר קמח שקדים, קמח שיבולת שועל ואבקת אפיה וטוחנים שוב עד לאחידות
4. מוסיפים קוואקר, מערבבים עם כף עד לאחידות וממלאים 12 תבניות מאפינס עד 3/4 גובה עם הבלילה (ניתן להוסיף קצת שוקולד צ'יפס מעל)
5. אופים 15-20 דק' עד שהמאפינס יציבים ומעט זהובים

מצרכים:

- ל- 12 מאפינס גדולים:
- 2 בננות בשלות מקולפות
 - 2 ביצים
 - 1/2 כוס מייפל
 - 1/3 כוס שמן קוקוס
 - כוס חלב צמחי
 - כוס קמח שקדים
 - כוס קמח שיבולת שועל
 - חצי כוס קוואקר
 - כף אבקת אפיה
 - כפית תמצית וניל
 - אופציונלי: מעט שוקולד צ'יפס



מאפינס אוכמניות

נשנוש

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות
2. מניחים את כל הרכיבים בקערה פרט לאוכמניות וטורפים על לקבלת תערובת אחידה
3. מוסיפים את האוכמניות, מערבבים רק עד שהן מעורבבות בתערובת וממלאים עם הבליילה תבניות מאפינס עד $3/4$ גובה
4. אופים 12-15 דקות עד שהמאפינס זהובים ויציבים

מצרכים:

ל-12 מאפינס גדולים:

- כוס קמח שקדים
- כוס קמח שיבולת שועל
- חצי כוס שיבולת שועל שלמה
- חצי כוס שמן קוקוס
- חצי כוס מייפל
- 3 ביצים
- רבע כוס חלב צמחי/מים
- כף אבקת אפיה
- כפית תמצית וניל
- כוס אוכמניות קפואות



עוגיות שוקו שיבולת שועל

נשנוש

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות/360f.
2. מערבבים את כל הרכיבים יחד בקערה גדולה עד שמתקבלת בלילה דביקה ואחידה
3. מייצרים כדורים קטנים עם ידיים מעט רטובות או כף גלילה קטנה
4. אופים 15 דקות עד שהעוגיות זהובות ויציבות

מצרכים:

ל- 45 עוגיות:

כוס קמח שיבולת שועל
כוס שיבולת שלמה
חצי כוס שמן קוקוס נוזלי
חצי כוס קקאו
חצי כוס מים
כוס סוכר קוקוס
חצי כוס שוקולד צ'יפס
כפית תמצית וניל
כפית אבקת אפיה
חצי כפית סודה לשתייה



טראפּלס שוקולד מקמח שקדים שמכינים ב-5 דקות

נשנוש

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל החומרים יחד עד שמתקבל בצק רך וממשיך לנעוץ. טועמים ומבינים אם המתקנת מתאימה לכן או שתרצו עוד טיפה להמתין.
2. מייצרים כדורים, מצפים בקוקוס, שומרים במקרר ונהנים ממתוק כיפי ומשביע עם התה

מצרכים:

ל-15 כדורים:

- כוס וחצי קמח שקדים
- חצי כוס קקאו איכותי
- רבע כוס חמאת אגוזים כמו שקדים/טחינה
- רבע כוס שמן קוקוס נוזלי
- נגיעה של תמצית וניל
- שליש כוס מייפל
- לציפוי הכדורים:
- קוקוס טחון



ריבועי קריספי שיבולת שועל ושוקולד צ'יפס

נשנוש

מצרכים:

לכ- 40 עוגיות:

2 ביצים

1/2 כוס שמן קוקוס נוזלי

1 כוס סוכר קוקוס

2 כוסות שיבולת שועל

שלמה/מלאה

1/4 כוס קמח שיבולת שועל

1/2 כוס שוקולד צ'יפס

כפית אבקת אפיה

כפית תמצית וניל

חצי כפית סודה לשתייה

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות

2. מערבבים את כל הרכיבים בקערה עד לאחידות

3. מעבירים את הבליילה לתבנית מרופדת בנייר אפיה, מניחים

מעל הבליילה עוד ניר אפיה ומרדדים למלבן דק ואחיד

4. אופים 15-20 דק' עד שהמלבן מקבל צבע ממש ענברי חזק

5. מצננים לחלוטין, חותכים לריבועים בגודל הרצוי ונהנים



בראוניז ללא אפיה מושלם נשנוש

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל הרכיבים יחד, מעבירים לתבנית, משטחים עם ידיים רטובות לשכבה אחידה
2. לציפוי- מחממים במיקרו שוקולד וחלב עד להמסה. מערבבים היטב עם המלח, מעבירים לשכבת הבראוניז ומשטחים לשכבה אחידה.
3. מכניסים לקירור של שעה, חותכים ונהנים. שומרים במקרר.

מצרכים:

לתבנית מלבנית 24/24 ס"מ:

- חצי כוס חמאת אגוזים (שקדים/טחינה/בוטנים)
- חצי כוס קקאו
- חצי כוס מייפל
- כפית תמצית וניל
- כוס קמח שקדים
- 3/4 כוס קמח שיבולת שועל

לציפוי שוקולד-

- 100 גרם שוקולד מריר
- רבע כוס חלב צמחי
- נגיעת מלח



עוגיות "טוב שיש בבית" נשנוש

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל- 180 מעלות
2. מערבבים את כל החומרים עד שמתקבל בצק אחיד
3. מייצרים עוגיות עם כף גלידה קטנה או ידיים מעט רטובות ומניחים על תבנית מרופדת בניר אפיה
4. פוחסים את העוגיות עם הידיים כדי לשטח אותן מעט ואופים כ- 15 דקות עד שהן מזהיבות בחלק העליון והתחתון

מצרכים:

ל- 35-40 עוגיות:

- כוס קמח כוסמין מלא (אפשר להמיר לקמח שיבולת שועל)
- כוס קמח שקדים
- כוס שיבולת שועל שלמה
- חצי כוס שמן קוקוס נוזלי
- חצי כוס מייפל
- 1/3 כוס שוקולד צ'יפס
- 1/3 כוס חמוציות
- 1/4 כוס שקדים פרוסים
- כפית אבקת אפיה
- כפית תמצית וניל