



Noa Shalev



המדריך לכריך



לפני הכל... למה סנדוויץ'?



סנדוויץ', המאכל הנפוץ ביותר בעולם, נקרא על שמו של ג'ון מונטאגיו, אריסטוקרט אנגלי מן העיירה סנדוויץ'.

ג'ון אהב כל כך לשחק בקלפים, עד שלא רצה להניח אותם לרגע, אפילו לא כדי לאכול. ערב אחד, בעודו שקוע במשחק, קראו לו משרתיו לארוחת הערב.

ג'ון, שרצה להמשיך לשחק ולשמור על ידו פנויה, ביקש ממשרתיו להביא את ארוחתו בין שתי פרוסות לחם. חבריו למשחק התלהבו מן הרעיון והחלו לומר "אנחנו רוצים כמו של מר סנדוויץ'!"

מסתבר שהסנדוויץ' הפך נפוץ בעיקר בתחילת המאה ה-19 כאשר אנשים החלו לעבוד שעות ארוכות וחיפשו פתרונות תזונתיים מהירים. גם היום, בעולם רווי עיסוקים, רובינו מחפשים פתרונות הזנה בריאים ופרקטיים שיאפשרו לאכול בריא גם 'על הדרך'.

המדריך הזה הוא הפתרון האולטימטיבי לאתגר המלווה את כולנו ביום יום - אתגר הסנדוויץ'!

במדריך לכריך תמצאו ממרחים עשירים בחלבון, ממרחי דיפ שמתאימים גם לצלחת, ממרחים שילדים אוהבים, ירוקים מחזקים ואפילו מתוקים.

מטרת המדריך לעורר בכם חשק והשראה ולהעניק לכם שפע רעיונות לכריכים עשירים בירקות, מזונות על, עלים ירוקים, קטניות וצמחי תבלין שתוכלו לשלב באופן יומיומי בחייכם.

הממרחים קלים ומהירים להכנה, מגוונים וחשוב מכל, טעימים!

רגע לפני שנפשיל שרוולים ונתחיל לקלף ולקצוץ..

בואו נכיר ☺

המסע התזונתי שלי התחיל בריפוי אישי.

ריפאתי את עצמי ממחלה כרונית אחרי שהרפואה

לא נתנה לי שביב של סיכוי.

הריפוי הפך לתשוקה והתשוקה הובילה ללימודים

באקדמיה מובילה בקליפורניה לתזונה

ולקולינריה.

בשנים האחרונות יצאתי למסעות ארוכים במחוזות אקזוטיים

רחוקים, אספתי השראות תרבותיות-קולינריות ולמדתי

גישות חדשות בתזונה טבעית ומסורתית.

ב - 2013 הייתי שותפה להקמת בית הספר להכשרת מטפלים ברפואה

תזונתית יחד עם ד"ר גיל יוסף שחר ומאז ועד היום אני מלמדת, מנחה,

חוקרת את המזון, את האדם ואת הקשר המרתק בין שניהם ומתאהבת

בתחום העמוק הזה כל יום מחדש.

מתחילים!!!

מה במדריך:

שפע מתכונים לממרחים בריאים משגעים שהופכים כל כריך לחגיגה!
ממרחי סנדויץ' ודיפים, ממרחי קסם לילדים בררנים שלא רוצים לאכול
ירקות, ממרחים ירוקים, חריפים, פיקנטיים ועוד..



שדרוגים! רעיונות לשדרוג הכריכים – טבעות בצל מקורמלות,
חמוצים, כבושים ועוד..



מתכונים לפיתות, לחמים ובצקים ללא גלוטן ועצות זהב לבחירת
הלחמים ה"נכונים"



טיפים וטריקים לקיצור זמני ההכנה



השראה וחשק!

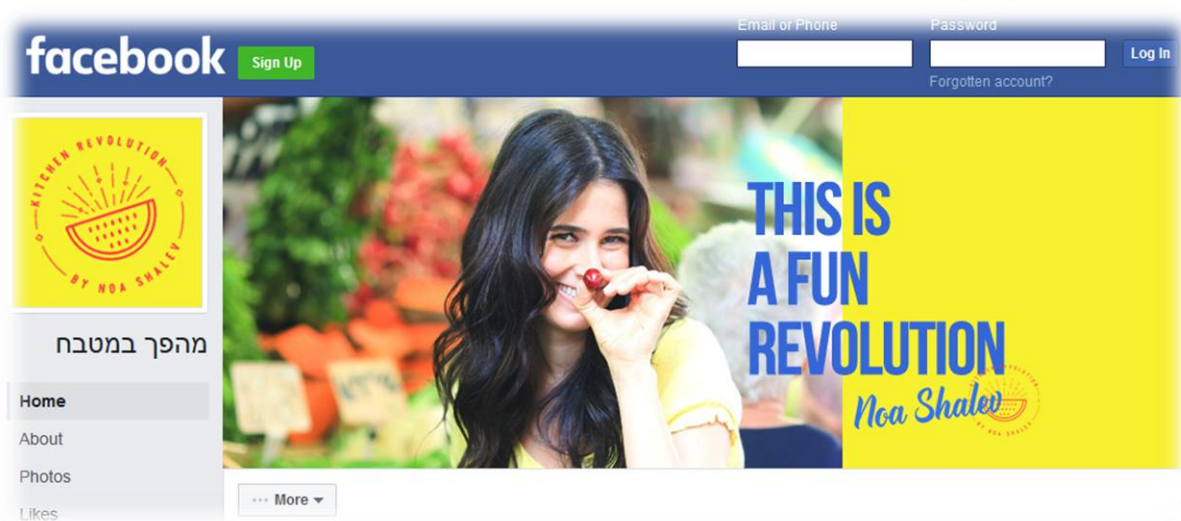


למידה והתחדשות. בין אם אתם מתחילים ובין אם אתם כבר עמוק
בפנים תוכלו למצוא ערך במדריך. המדריך עשיר במתכונים ברמות
שונות של הכנה ומורכבות והוא עשיר ורווי בטעמים וברעיונות.



עצות וטיפים:

- ✓ **עברו על כל חלקי המדריך והכירו את מגוון האפשרויות.**
כדי לעשות לכם חיים קלים ערכתי את המדריך לפי נושאים. ממרחים חריפים, עשירים בחלבון, כאלה שאפשר להגיש גם כדיף ולנגב בצלחת, חמאות וממרחי גבינה טבעוניים, מתוקים, שדרוגים לכריכים ועוד. תוכלו להקליק על שם הממרח שאתם אוהבים בתוכן העניינים ולקפוץ ישירות אל המתכון שלו במדריך.
- ✓ **היערכו.** כשאתם קוראים מתכון ו...מממ.. עולה בכם חשק ותיאבון, הוציאו דף נייר או סלולרי ורשמו את רשימת המצרכים הנחוצים להכנת המתכון. זו הרשימה שתהפוך לרשימת הקניות שלכם בהמשך. העדיפו חנות עם מגוון רחב של מוצרים, כזו שאפשר למצוא בה את רוב המצרכים הנחוצים.
- ✓ **התנסו בטעמים ובחומרי גלם חדשים.** בחרו בכל פעם בממרחים אחרים מן המדריך. נסו אותם על עצמכם ועל הילדים. הרשו לעצמכם להתנסות בעבודה עם מצרכים שאינכם מכירים. בסופו של דבר תמצאו את "סט הממרחים" המנצח הפרטי שלכם. ככל שתגונו בירקות, בקטניות ובעשבי התיבול תטיבו עם קהילת חיידיקי המעי שלכם שזקוקה לעושר, שפע ומגוון של זנים וצבעים
- ✓ **שחקו ואלתרו.** לא מצאתם את אחד המצרכים הנחוצים למתכון? מצאו אלטרנטיבות דומות. רוצים לשאול או להתייעץ? בשמחה! שלחו את השאלה שלכם [לעמוד הפייסבוק שלי](#)



✓ **התארגנו ביעילות!** אם הכנת ממרחים נראית לכם תיק, הרשו לי להציע..
היערכות יעילה תהפוך את שגרת הכנת הממרחים לקלה ומהירה משחשבתם.
בחרו יום לקניות. צאו לקנות עם רשימת מצרכים מסודרת שהכנתם מראש.
חיזרו הביתה וערכו את ההכנות המוקדמות. אם למשל בממרח שבחרתם
נדרשת השריה מוקדמת של העדשים, דאגו להשרותם לפני יום ההכנה.
בשלב ההכנות הקשיבו למוסיקה האהובה עליכם ושתפו את הילדים בתהליך,
הם אוהבים את זה!

✓ **צרו לעצמכם סביבת עבודה נעימה.** פנקו את עצמכם בכלי הגשה יפים ודאגו
לעבוד עם ציוד מטבח איכותי. בלנדר חזק ומהיר וסכין חיתוך טובה עושים את
ההבדל והופכים את חוויית ההכנה מאיטית ומסורבלת למהירה, קסומה
ומענגת. **אני קונה את המיכשור ואת האביזרים למטבח שלי כאן.**
אם תרצו גם, **קוד קופון** להנחה ברכישת אביזרי מטבח איכותיים בחנות אופק
חדש **NOA55**

✓ **הקפיאו!** על מנת לחסוך בזמן, הכינו יותר מן הכמות הדרושה לכם והקפיאו
חלק ממנה. ממרחים בעלי אחוז שומן גבוה (כאלה המכילים שמנים, טחינה,
חומס, אגוזים, זרעים וכו') עוברים מצוין את המקפיא. ניתן לשמור אותם ללא
כל חשש כחודשיים לפחות.
הקפיאו את הממרחים במנות נוחות להפשרה (אני אוהבת להשתמש בתבנית
קוביות קרח ולכסות אותה במכסה או בניילון נצמד) והפשירו בעת הצורך.
ממרחים שאחוז הנוזלים בהם גבוה והם כמעט נטולי שומן, "אוהבים פחות" את
המקפיא.

✓ **אל תתפשרו על איכות חומרי הגלם!** איכות הטחינה, השמן, האגוזים או
הקקאו משפיעה על הטעם, המרקם וכמובן על הערך התזונתי של הממרח.
השקיעו בחומרי גלם איכותיים עד כמה שניתן.
מתלבטים? לא בטוחים מה לקנות ואיפה? שאלו והתייעצו.
בשביל זה אנחנו כאן! תוכלו לכתוב **לעמוד הפייסבוק שלי**

✓ **תיבולים -** בחרו בתבלינים איכותיים, ללא תוספת שמן, מלח או מונוסודיום
גלוטומאט. רכשו תבלינים טריים (העדיפו טחינה במקום) ואחסנו אותם במקרר.
תבלינים מאבדים מערכם ומטעמם עם הזמן. החליפו את מלאי התבלינים פעם
בחצי שנה (כדי לא לשכוח עשיתי לי הרגל להחליף את כל התבלינים כל פסח
וראש השנה). אני ממליצה בחום על **התבלינים של חוות דרך התבלינים** בבית
לחם הגלילית. כיף לנסוע לשם לטייל. אזור מקסים, שקיעות משגעות וקפה
נהדר! **קוד קופון הנחה להזמנה באתר דרך התבלינים NOA10** ואם אתם
אוהבים שהכל מגיע עד אליכם, יש משלוחים עד הבית (-);

✓ **המלחה** - העדיפו מלח ים אטלנטי או מלח הימאליה ורוד. שניהם מגיעים כמלח דק או בגרסה גבישית, זמינים בחנויות הטבע וברוב הסופרים. השתדלו להימנע משימוש במלח שולחן רגיל שמכיל בדרך כלל חומרים שאתם לא רוצים לאכול. אני ממליחה בעיקר [במלח צמחים](#).

✓ **אחסון** - אחסנו את הממרחים בכלי זכוכית אטומים. השתדלו להימנע מאחסון הממרחים בכלי פלסטיק (על מנת להימנע מזליגת חומרים מזיקים ורעילים מן הפלסטיק אל המזון). אם אתם רוכשים כלי פלסטיק, וודאו שהפלסטיק שבחרתם נטול ביספינול A. [כאן אפשר למצוא כאלה](#).

✓ **חילקו בשפע ושתפו!** העלו תמונות ורעיונות [לעמוד הפייסבוק שלי](#) עם תמונות ורעיונות של הכריכים והממרחים שיצרתם. עוררו באחרים את החשק והרצון ליצירת כריכים בריאים, מגוונים, כאלה שילדים (ומבוגרים) אוהבים.

✓ **הצטיידו!** הכנת ממרחים במרקמים מושלמים ללא בלנדר חזק זה אתגר רציני.. כדי ליצור ממרחים נפלאים ולקצר זמני הכנה נדרש בלנדר איכותי. אני משתמשת רק בבלנדר ויטאמיקס. כבר 17 שנה! יד על הלב, מכשיר משנה חיים.

[לרכישת בלנדר ויטאמיקס בהנחה היכנסו לכאן](#)

בהקלדת **קוד קופון NOA55** תקבלו 10% הנחה

ההנחה תקפה לכל המוצרים הנהדרים בחנות אופק חדש ☺

תוכן עניינים

2	לפני הכל... למה סנדוויץ'?
10	ממרח סלק ואגוזי מלך
11	ממרח שעועית בובס ואורגנו בלימון
12	ממרח עדשים כתומות ודלורית
13	ממרח טמפה
14	חומוס קישואים
15	חומוס מרוקאי
16	ממרח עדשים ירוקים
17	פְּטָה טונה צמחוני
18	ממרח מאש
19	ממרח עדשים כתומות ופקאן
20	ממרח גוג'י ברי
21	ממרח חומוס מונבט (ללא בישול)
22	פְּטָה כבד (טבעוני)
22	כבד קצוץ (טבעוני)
23	מיונז ביתי (טבעוני)
24	מיונז כרובית
25	קטשופ
26	קטשופ שום עשיר
28	חרדל דיז'ון
29	צ'אטני צימוקים וג'ינג'ר
30	אריסה
31	קארי ירוק
33	ממרח אפונה סגול
35	ממרח זוקיני-חילבה
36	ממרח פלפלים קלויים
37	ממרח Cancun
37	ממרח בטטה מתקתק
38	מטבוחה בצ'יק (ללא בישול)
39	ממרח ארטישוק
41	נוטלה חמניות
42	נוגט פיסטוק
43	פודינג צ'יה

- 44..... ממרח חלבה
- 44..... ממרח שוקולד אלוהי
- 45..... מרמלדת תפוזים
- 46..... ריבת סופר-ברי
- 47..... חמאת קקאו מקסיקנית
- 47..... ממרח שוקולד אינסטנט
- 48..... ממרחים? לא רק לכריכים!
- 51..... פסטו נענע ותירס
- 52..... ממרח פופאי
- 53..... ממרח פטרוזיליה רענן
- 53..... ממרח סלרי-כוסברה
- 54..... גבינת סלק (טבעונית)
- 55..... קוטג' טופו
- 56..... גבינת שום שמיר (טבעונית)
- 57..... גבינת שקדים-קצח (טבעונית)
- 58..... שמנת חמוצה (טבעונית)
- 59..... חמאה (טבעונית)
- 60..... חמאת קוקוס אנטי אוקסידנטית
- 61..... חמאת אגוזי לוז
- 61..... חמאת צנוברים
- 63..... טבעות בצל מקורמלות
- 64..... בצלים כבושים ביין
- 65..... לימון ננסי בג'ינג'ר ונענע
- 66..... כרוב כבוש עם בצלים
- 67..... איך לבחור לחם בריא
- 69..... פוקאצ'ה איטלקית
- 70..... פיתה הודית
- 71..... לחם כוסמת – הלחם הבריא ביקום!
- 73..... הטבות בלעדיות לקוראי המדריך

ממרח סלק ואגוזי מלך

מה צריכים:

- 2 ראשי סלק שטופים היטב
- $\frac{3}{4}$ כוס אגוזי מלך לא קלויים
- 2 כפות טחינה גולמית איכותית
- 4 כפות מיץ לימון
- 2 כפות שמן זית
- 1 שן שום
- מלח לפי הטעם

איך מכינים:

חיתכו את הסלק לרבעים ובשלו אותו במים עד לריכוך. הכניסו את הסלק המבושל יחד עם המרכיבים הנוספים (חוץ מהאגוזים) לבלנדר וערבלו עד לקבלת מרקם חלק ואחיד. הוסיפו את האגוזים וערבלו שוב (ערבול קצרצר) עד לקבל המרקם הרצוי (אני אוהבת להשאיר את האגוזים במרקם גס וקראנצ'י). טעמו ותקנו תיבול אם צריך. העבירו לכלי זכוכית ושימרו במקרר.



ממרח שעועית בובס ואורגנו בלימון

מה צריכים:

2 כוסות שעועית בובס (שעועית לבנה גדולה) שהושרתה למשך הלילה במים וסוננה
5 כפות שמן זית
מיץ מלימון אחד או יותר (לפי הטעם)
 $\frac{1}{2}$ כוס עלי אורגנו טריים
מלח לפי הטעם
קורט פלפל ארבע העונות גרוס



איך מכינים:

בשלו את השעועית במים עד לריכוך מושלם. סננו את השעועית ממי הבישול. הקפיצו במחבת עם מעט שמן זית את השעועית המבושלת עם המלח והפלפל עד שהשעועית תספוג את השמן. הוסיפו את מיץ הלימון. טעמו והוסיפו מיץ לימון אם נדרש (הטעם צריך להיות לימוני). ערבבו את השעועית במחבת על הגז לכמה דקות נוספות, עד לספיגת הנוזלים והטעמים וכבו את האש. הוסיפו את עלי האורגנו (או הזעתר, אם תרצו לגוון) וערבבו. כשהתבשיל מתקרר, העבירו אותו לבלנדר חזק וערבלו עד לקבלת מרקם חלק. הצעה לגיוון: הוסיפו לבלנדר ראש סלק מבושל וערבלו עם יתר המרכיבים לקבלת ממרח ורוד ומשמח :-)

ממרר עדשים כתומות ודלורית

מה צריכים:

1 כוס עדשים כתומים שהושרו במים ללילה (8 שעות)

1 דלורית בינונית

1 כוס מים (לבישול הדלורית)

1/3 כוס טחינה גולמית איכותית

מיץ מחצי לימון

מלח לפי הטעם

פלפל שחור (או פלפל קאאין) לפי הטעם

כמון, כורכום – לפי הטעם

חופן אגוזי מלך לא קלויים

חופן פיסטוקים קלופים, לא קלויים



איך מכינים:

בשלו את העדשים והדלורית עם המים והתבלינים עד לידי ריכוך ואידוי כמעט כל המים.

העבירו את הדלורית והעדשים שבושלו יחד עם כל יתר המרכיבים למעבד מזון או לבלנדר וערבלו עד לאיחוד המרכיבים ולקבלת המרקם האהוב.

אוהבים חריף? הוסיפו חצי פלפל חריף טרי לבלנדר בשלב ערבול המרכיבים. להגשה בצלחת (מחוץ לכריך) – זלפו שמן זית וקשטו בפטרוזיליה או בכוסברה קצוצות מעל.

ממרח טמפה

מה צריכים:

- 1 חבילת טמפה אורגנית (עשוי מפולי סויה מותססים, להשיג בחנויות טבע)
- 5 בצלים קצוצים
- 2 כפות שמן קוקוס (להזהבת הבצל)
- $\frac{1}{2}$ חצי כוס אגוזי מלך (לא קלויים) שהושרו שעה במים וסוננו
- 1 כף רוטב סויה תמרי
- מלח ופלפל לפי הטעם

איך מכינים:

- הרתיחו מים בסיר, בשלו את הטמפה במים כ- 10 דקות וסננו.
- בינתיים, הזהיבו את הבצל הקצוץ במחבת (השתמשו בשמן הקוקוס לשימון).
- לאחר הזהבת הבצל ובישול הטמפה, העבירו אותם יחד עם יתר המרכיבים (חוץ מהמלח) למעבד מזון.
- ערבלו היטב עד לאיחוד המרכיבים.
- טעמו, הוסיפו מלח אם נדרש ותקנו תיבול אם צריך.

Noa Shalev



חומוס קישואים

מה צריכים:

- 1 כוס שקדים לא קלויים, שהושרו במים ללילה (8 שעות), סוננו ונשטפו
- $\frac{1}{2}$ כוס קישוא קלוף וחתוך לקוביות
- 1 כף מיץ לימון טרי
- 1 כף שמן זית
- $\frac{1}{4}$ כוס טחינה גולמית איכותית
- $\frac{1}{2}$ כפית כמון
- $\frac{1}{2}$ כפית מלח או לפי הטעם
- $\frac{1}{2}$ כפית שום כתוש
- קורט פפריקה

איך מכינים:

- העבירו את כל המרכיבים למעבד מזון וערבבלו בפולסים קצרים לקבלת מרקם חומוס גרגרי.
- לקבלת מרקם חלק (אם מעדיפים), השתמשו בבלנדר במקום במעבד מזון.
- העבירו לצלוחית הגשה ובזקו מעט פפריקה מלמעלה או העבירו לכלי אחסון ולמקרר.

Noa Shalev



חומוס מרוקאי

מה צריכים:

250 גרם גרגרי חומוס
טחינה גולמית לפי הטעם
מיץ לימון טרי לפי הטעם
מלח לפי הטעם
3-4 שיני שום (או יותר אם אוהבים)
4 פלפלים אדומים
1 פלפל אדום חריף (אופציונאלי)
¼ כפית פפריקה מעושנת
קורט תבלין פלפל חריף (אופציונאלי)



איך מכינים:

השרו את גרגרי החומוס במים ל 24 שעות (השרו במקרר).
סננו ושטפו היטב. בשלו את החומוסים (עם כפית סודה לשתייה במי הבישול) בסיר עם הרבה מים, עד לריכוך מלא של הגרגרים.

בינתיים חיתכו את הפלפלים באמצע, הסירו את הגרעינים ואת החלק הלבן שבתוכם וקלו אותם בתנור או על הגז.
קלפו את הפלפלים מקליפתם.

העבירו את החומוסים המבושלים (ללא מי הבישול) למעבד מזון והכניסו לתוכו את כל יתר המרכיבים. ערבלו עד לקבלת מרקם חלק. טעמו ותקנו תיבול אם צריך.

ממרח עדשים ירוקים

מה צריכים:

- 1 כוס עדשים ירוקים
- 2 שיני שום
- צרור פטרוזיליה
- מעט שמן זית
- רוטב סויה תמרי, לפי הטעם
- מלח, פלפל, לפי הטעם

איך מכינים:

בשלו את העדשים במים עד לריכוך וסננו אותם ממי הבישול. העבירו את העדשים שבושלו יחד עם כל המרכיבים למעבד מזון או לבלנדר עד לקבלת מרקם אחיד וחלק. מירחו בכריך או הגישו כ"דיפ" לצד ירקות טריים חתוכים.

טיפ לגיוון: הוסיפו עשבי תיבול טריים לבלנדר כמו פטרוזיליה/כוסברה/עלי מנטה וכו'



פֶּטָה טוֹנָה צִמְחוֹנִי

מה צריכים:

3 כוסות זרעי חמנייה לא קלויים (שהושרו שעתיים במים וסוננו)
1/2 כוס מים
1/4 כוס מיץ לימון
רוטב סויה תמרי לפי הטעם
1 כוס קוביות סלרי קצוץ דק

איך מכינים:

הכניסו את גרעיני החמנייה (שסוננו ממים) ואת 1/2 כוס המים לבלנדר וערבלו עד לקבלת מרקם קרמי וחלק.
הוסיפו את הלימון ומעט רוטב סויה תמרי וערבלו שוב.
העבירו את הממרח לקערית, הוסיפו את קוביות הסלרי וערבבו אותן לתוך הממרח ידנית.



ממרח מאש

מה צריכים:

1 ½ כוסות שעועית מאש (בחנויות טבע וסופרים)

1 כוס טחינה גולמית איכותית

מיץ מלימון אחד

4 שיני שום

2 כפות שמן זית

מלח, פלפל לפי הטעם

מים לפי הצורך

איך מכינים:

השרו את המאש ל – 8 שעות במים. סננו ושטפו. בשלו את המאש במים עד לריכוך (עשרים דקות עד חצי שעה).

סננו את המאש שבושל והכניסו אותו לבלנדר יחד עם שיני השום, מיץ הלימון, הטחינה, שמן הזית והמלח.

ערבלו והוסיפו מים על פי צורך עד לקבלת מרקם אחיד.



ממרח עדשים כתומות ופקאן

מה צריכים:

1 כוס עדשים כתומות (שהושרו לפחות שעה במים)

2 ½ כוסות מים (לבישול העדשים)

3 שיני שום

מיץ מחצי לימון

חופן פקאנים לא קלויים

חצי צרור פטרוזיליה

(ללא הגבעולים הגסים)

1 כף שמן זית

מלח לפי הטעם



איך מכינים:

סננו את העדשים ממי ההשריה ושטפו אותם היטב. העבירו את העדשים לסיר ובשלו אותם במים עד לריכוך. סננו את מי הבישול והעבירו את העדשים לבלנדר יחד עם כל המרכיבים האחרים. ערבלו עד לקבלת מרקם אחיד וחלק.

ממרר גוג'י ברי

מה צריכים:

- $1\frac{1}{2}$ כוסות עגבניות קצוצות
- $\frac{1}{4}$ כוס תותי גוג'י ברי שהושרו 10 דקות במים חמימים
- $\frac{1}{4}$ כוס זיתי קלמטה מגולענים
- 1 כף חומץ תפוחים
- (עדיף אורגני. בריא יותר וטעים יותר)
- 1 תמר מהג'ול מגולען
- $\frac{1}{2}$ כפית קינמון
- $\frac{1}{2}$ כפית אבקת חרדל
- $\frac{1}{4}$ כפית אבקת פלפל חריף
- $\frac{1}{2}$ כפית מלח או לפי הטעם



איך מכינים:

ערבלו את כל המרכיבים במעבד מזון עד לקבלת מרקם אחיד ומעט גס.

לרכישת תותי גוג'י ברי בהנחה לחצו כאן והזינו בסיום הרכישה **NOA10** במשבצת הקופון



ממרח חומוס מונבט (ללא בישול)

מה צריכים:

- 1 כוס גרגרי חומוס מונבטים (הנחיות הנבטה בתחתית המתכון)
- ½ קישוא זוקיני טרי קלוף
- 3 כפות טחינה גולמית
- 3 כפות שמן זית
- מיץ מ-2 לימונים
- ¼ כוס מים (או על פי הצורך לתהליך הערבול וקבלת המרקם הרצוי)
- 1 כף אבקת כמון
- ½ 2 כפות כוסברה קצוצה
- 2 כפות פטרוזיליה קצוצה
- מלח לפי הטעם
- 2-3 שיני שום
- קורט תבלין פלפל חריף



איך מכינים:

הכניסו את כל המרכיבים לבלנדר חזק. ערבלו עד לקבלת מרקם חלק. טעמו ותקנו תיבול אם צריך.

הנחיות הנבטה לחומוסים:

השרו את גרגרי החומוס במים ל-24 שעות. השרו במקרר. כמות המים צריכה להיות גדולה פי 3 מכמות הגרגרים. כעבור 24 שעות, סננו את המים ושטפו את הגרגרים היטב. הניחו את החומוסים על גבי מסננת עם חורים בינוניים (מסננת עם רגלית או ידית). הניחו את המסננת מעל קערה (אליה יתנקזו הנוזלים). כסו את המסננת במגבת מטבח והשאירו את הקערה בטמפרטורת החדר למשך יומיים. פעמיים ביום, העבירו את המסננת תחת הברז והרטיבו את הגרגרים במים. כעבור יומיים בממוצע הגרגרים יתחילו לנבוט. העבירו את הגרגרים למקרר מייד לאחר הנביטה.

פֶּטָה כבד (טבעוני)

מה צריכים:

- 2 כוסות אפונה קפואה שבושלה במים או הושרתה כרבע שעה במים רותחים
- 1 כוס אגוזי מלך לא קלויים
- 4 בצלים גדולים, חתוכים לקוביות
- מלח, פלפל, לפי הטעם
- רוטב סויה תמרי לפי הטעם (אופציונאלי)

איך מכינים:

הניחו את הבצלים על נייר אפיה על גבי תבנית בתנור ואפו אותם עד לקבלת גוון שחום זהוב.

הכניסו לבלנדר או למעבד מזון את האפונה המבושלת, הבצלים האפויים, האגוזים, המלח והפלפל. ערבלו בפולסים קצרים עד לקבלת מרקם אחיד ועם זאת מעט גרגרי. טעמו ואם נדרש הוסיפו מעט רוטב סויה תמרי.

כבד קצוץ (טבעוני)

מה צריכים:

- 1 בצל בינוני, חתוך לקוביות
- 1 כף שמן קוקוס
- 4 פטריות פורטבלו חתוכות לקוביות
- 300 גרם טופו
- 100 גרם ערמונים קלויים
- (נמכר מוכן בשקיות ואקום)

תבלינים:

כמון, פלפל שחור, מלח הודי (ראלה נאמק) - נמכר בחנויות טבע וסופרים

איך מכינים:

חממו מחבת עם שמן קוקוס והזהיבו יחד את קוביות הבצל ואת פטריות הפורטבלו. העבירו למעבד מזון או לבלנדר את הבצל והפטריות שהושחמו יחד עם הטופו והערמונים. תבלו בכמון, בראלה נאמק (מלח הודי) ובפלפל שחור לפי הטעם. אחד השווים!

מיונז ביתי (טבעוני)

מה צריכים:

1/2 כוס חלב סויה ללא תוספת סוכר ומלח

1 כוס שמן זית

2 כפיות גדושות חרדל איכותי

2 כפיות מיץ לימון סחוט או חומץ בן יין

1 כפית מלח הימלאיה או לפי הטעם

איך מכינים:

ערבלו את כל המרכיבים בבלנדר חזק עד לקבלת מרקם חלק.



מיונז כרובית

מה צריכים:

- $\frac{1}{4}$ כוס מים
- $\frac{1}{4}$ כוס שמן זית
- 1 כוס אגוזי קשיו לא קלויים (שהושרו לשעתיים במים וסוננו)
- $\frac{1}{4}$ כרובית טרייה
- 3 כפות מיץ לימון
- $1 \frac{1}{4}$ כפית חרדל איכותי
- 1 כפית סוכר קוקוס או 1 כפית אגבה (בחנויות טבע)
- 1 כפית חומץ תפוחים
- מלח לפי הטעם

איך מכינים:

ערבלו את כל המרכיבים בבלנדר חזק עד לקבלת מרקם חלק וקרמי.
טעמו ותקנו תיבול אם צריך.

Noa Shalev



קטשופ

מה צריכים:

1 כוס עגבניות מרוסקות

1/2 כוס חומץ

1/4 כוס סוכר קוקוס (בחנויות טבע)

1 כפית אבקת חרדל

1/4 כפית כמון

1/2 כפית פלפל אנגלי

1/4 כפית פלפל שחור

1 כפית מלח או לפי הטעם

1/4 כפית פפריקה מעושנת



איך מכינים:

העבירו את כל המרכיבים לסיר וחממו עד לרתיחה.

בשלו כ 20 דקות לפחות.

ערבבו מדי פעם כדי למנוע הידבקויות.

קררו את הקטשופ, הכניסו לצנצנת זכוכית ואחסנו במקרר.

Noa Shalev



קטשופ שום עשיר

מה צריכים:

- 2 בצלים
- 1 ראש שום שלם
- 1 גזר חתוך לטבעות
- 1 פלפל אדום חתוך לקוביות
- 1 שורש פטרוזיליה חתוך גס
- 500 גרם עגבניות טריות/רסק (עדיף אורגני)
- 1 פלפל צ'ילי חתוך גס לקוביות
- $\frac{1}{4}$ כוס חומץ תפוחים
- טימין ורוזמרין טריים, לפי הטעם
- 1 כפית פלפל 4 העונות (או שחור שלם)
- 3 כפיות מלח או לפי הטעם
- אורגנו ובזיליקום מיובשים
- סילאן ללא סוכר, לפי הטעם



איך מכינים:

הקפיצו במחבת עם מעט שמן זית את הירקות לפי סדר הופעתם במתכון. הוסיפו את העגבניות והתבלינים הטריים והיבשים והביאו לרתיחה. צננו מעט, רסקו בבלנדר מוט את הירקות שבתערובת והמשיכו לבשל על אש נמוכה, עד כדי צמצום (כשעה ממוצעת). טעמו, הוסיפו סילאן (אם חסרה מתיקות) וסננו דרך מסננת דקה או דרך שקית בד (לניקוז הנוזלים המיותרים).

*הקטשופ מחזיק לפחות חודש במקרר ונשמר מצוין במקפיא.



ממרחים לוהטים!



חרדל דיז'ון

מה צריכים:

- 2 כפות זרעי חרדל
- 3 כפות אבקת חרדל (תבלין)
- 3 כפות מים או יין לבן
- 1 כף חומץ תפוחים
- $\frac{1}{2}$ כפית מלח

תוספות אופציונליות

- $1\frac{1}{2}$ כפות מייפל טבעי
- $1\frac{1}{2}$ כפיות חזרת טרייה מגורדת
- $1\frac{1}{2}$ כפות עשבי תיבול קצוצים

איך מכינים:

ערבבו בקערית את זרעי החרדל, אבקת החרדל והמים (ככל שהמים קרים יותר, החרדל יהיה חריף יותר).
השאיירו את התערובת בקערית למשך 10 דקות.
הוסיפו חומץ, מלח, המתקה (אם רוצים) ותיבול לפי הטעם.
בשלב זה החרדל יהיה מריר.
השאיירו את התערובת מכוסה בטמפרטורת החדר למשך 24 שעות. המריחות תפחת.
אחסנו בכלי זכוכית במקרר.

צ'אטני צימוקים וג'ינג'ר

מה צריכים:

½ כוס צימוקים

½ כוס תמרים מגולענים

1 ½ כפות ג'ינג'ר טרי מגורד

1/8 כפית אבקת פלפל חריף

(ממליצה על פלפל קאיין)

1 כף מיץ לימון

2 כפות מים חמים

¼ כפית מלח או לפי הטעם



איך מכינים:

השרו את הצימוקים והתמרים במים חמים לרבע שעה.

סננו את המים ושימרו אותם בקערית בצד.

הכניסו את כל המרכיבים לבלנדר או למעבד מזון וערבלו. שימוש במעבד מזון יצור מרקם עשיר וגס.

שימוש בבלנדר יצור מרקם חלק. אם יש צורך, הוסיפו את מי ההשריה לבלנדר כדי להגיע למרקם הרצוי.

מומלץ להגיש בטמפרטורת החדר.

אריסה

מה צריכים:

- ½ פלפל אדום חריף מנוקה מגרעינים
- 1 כף פפריקה
- 1½ כפות מיץ לימון
- 1 כף אגבה או מייפל אמיתי (ממליצה על מייפל מסוג GRADE B)
- נמכר בחנויות טבע
- ½ כף תבלין פתיתי צ'ילי אדום
- ½ כף אבקת כמון
- ½ כף ג'ינג'ר טרי מגורר
- ¼ כפית תבלין זרעי כוסברה
- ½ פלפל צ'ילי תאילנדי
- ½ כוס שמן זרעי ענבים (בחנויות טבע)
- ½ כפית מלח
- ¼ - ½ כוס מים או לפי הצורך



איך מכינים:

ערבלו בבלנדר את כל המצרכים (חוץ מהשמן) והוסיפו מים בהדרגה, אם יש צורך. לאחר שהמרכיבים מתאחדים, הוסיפו את השמן, ערבבו שוב וסננו את התערובת דרך מסננת רשת דקה (או דרך שקית בד), לפחות פעמיים, לניקוז מלא של הנוזלים המיותרים.

מירחו על קרקרים, כממרח בסיס בכריך, שלבו בסלטים או עם ממרח חומוס.

קארי ירוק

מה צריכים:

- 1 כוס חלב קוקוס לא ממותק
- 1 כפית מגורדת למונגראס או מיץ למונגראס
- 1½ כפיות גרידת ליים
- ½ כוס עלי בזיליקום (לא דחוס)
- ½ כוס עלי כוסברה טריים (לא דחוס)
- 1 כפית ג'ינג'ר טרי מגורד
- 1 כפית אגבה או מייפל אמיתי
- 1 כף סוכר קוקוס (בחנויות טבע)
- 1½ כפות רוטב סויה תמרי
- ½ כפית מלח
- 2 כפות מיץ ליים
- ¼ צ'ילי תאילנדי טרי
- ½ אבוקדו בשל
- 1 כפית שמן קוקוס נוזלי

איך מכינים:

ערבלו בבלנדר את כל המרכיבים (חוץ משמן הקוקוס) עד לקבלת מרקם חלק. סננו את התערובת דרך מסננת רשת דקה או דרך שקית בד (לניקוז הנוזלים) והוסיפו את שמן הקוקוס בתנועות בחישה. אחסנו במקרר.



טיפים להכנת ממרחים חריפים:

1. הצטיידו בכפפות חד פעמיות לפני מגע עם פלפלים חריפים.

2. ניקוי פלפלים דורש זמן. לצורך התייעלות, אני ממליצה לשטוף את הפלפלים החריפים, לנקותם מגרעינים, לחתוך אותם לגודל הרצוי ולאחסן את חלקם במקפיא עבור ההכנות העתידיות.

3. על מנת להפחית את מידת חריפותם של פלפלים חריפים השרו אותם לכמה שעות במים (לפני הכנת הממרח).

4. על מנת להאריך את חיי המדף של הממרח, אחסנו אותו בצנצנת זכוכית אטומה וכסו אותו מלמעלה בס"מ של שמן זית.

Noa Shalev





ממרחים בהסוואה

ממרחים מושלמים לילדים סרבני ירקות

ממרח אפונה סגול

מה צריכים:

- 1 כוס קוביות סלק
- 1/2 כוס כרישה קצוצה
- מים (לבישול הסלק והכרישה)
- 1 כוס גרגרי אפונה מבושלים
- 1 כף מיץ ליים סחוט (אם אין להשיג ליים, השתמשו בלימון)
- 1 כף חומץ תפוחים טבעי
- 1 כפית טחינה גולמית
- 1 כפית חרדל איכותי
- 1/2 כפית כמון
- 1/2 כפית תבלין כוסברה
- מלח לפי הטעם
- מעט פלפל שחור גרוס

איך מכינים:

בשלו את הסלק והכרישה במים עד לריכוך. סננו את מי הבישול. העבירו את הסלק והכרישה לבלנדר יחד עם כל יתר המרכיבים וערבלו עד לקבלת מרקם חלק. מירחו בכריך, הגישו לצד ירקות חתוכים או גלגלו ב"ראפ" חסה/כרוב/קייל יחד עם ירקות טריים.



ממרר חזקני-חילבה

מה צריכים:

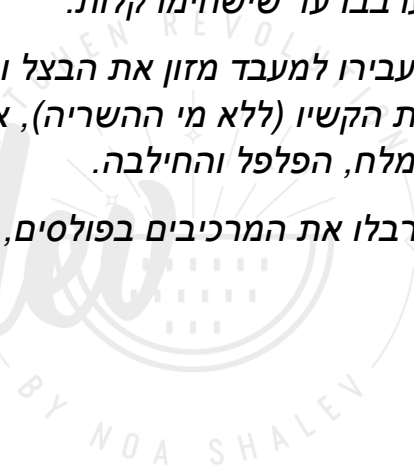
- 1 בצל חתוך לקוביות
- 1 כף שמן קוקוס
- 2 קישואי חזקני חתוכים לקוביות
- $\frac{1}{2}$ כוס אגוזי קשיו לא קלויים (שהושרו כשעה במים חמימים וסוננו)
- 1 כף שטוחה אבקת שמרי בירה (בחנויות טבע)
- מלח, פלפל, לפי הטעם
- $\frac{1}{4}$ כפית חילבה טחון

איך מכינים:

הזהיבו את הבצל במחבת (השתמשו בשמן הקוקוס).
כשהבצל מתחיל להזהיב הוסיפו למחבת את קוביות החזקני וערבבו עד שישחימו קלות.

העבירו למעבד מזון את הבצל והחזקני, הוסיפו את הקשיו (ללא מי ההשריה), אבקת שמרי הבירה, המלח, הפלפל והחילבה.

ערבלו את המרכיבים בפולסים, טעמו ותקנו תיבול אם צריך.



ממרח פלפלים קלויים

מה צריכים:

7 פלפלים אדומים

3-4 שיני שום

מלח לפי הטעם

3 כפות שמן זית

מיץ מחצי לימון

1/3 פלפל ירוק חריף (אופציה)



איך מכינים:

חצו את הפלפלים ל-2 והסירו את

הגרעינים ואת החלקים הלבנים.

הניחו אותם על נייר אפיה בתבנית בתנור.

קלו את הפלפלים בחום בינוני-גבוה עד שהבית יתמלא ריח פלפלי מתקתק והפלפלים

ייראו קלויים. שיפכו את הנוזלים המיותרים, צננו מעט והעבירו את הפלפלים לבלנדר

יחד עם 3-4 שיני שום, מלח, שמן זית מיץ לימון ופלפל חריף.

ערבלו בבלנדר עד לקבלת מרקם אחיד.

הוסיפו את שמן הזית וערבלו שוב (ערבול קצרצר) לאיחוד מושלם של המרכיבים.

Noa Shalev
BY NOA SHALEV

ממרח Cancun

מה צריכים:

- ½ כוס מיץ גזר סחוט
- ¼ אבוקדו בשל
- 1 כף שבבי קקאו (קקאו ניבס)
- ½ כפית רוטב סויה תמרי
- ½ 1 כפות מיץ ליים סחוט (החליפו בלימון אם ליים לא בעונה)
- 1 כפית אבקת תבלין כוסברה
- ½ 1 כפות אבקת קקאו איכותית
- 1/8 כפית תבלין צ'יפוטלה (או פפריקה מעושנת)

איך מכינים:

ערבלו את כל המרכיבים בבלנדר עד לקבלת מרקם חלק.

ממרח בטטה מתקתק

מה צריכים:

- 1 בטטה גדולה שבושלה במים עד לריכוך מלא
- 6 כפות שטוחות טחינה גולמית
- מיץ מלימון אחד
- סילאן/מייפל, לפי הטעם
- מלח לפי הטעם
- קורט קינמון

איך מכינים:

סננו את הבטטה ממי הבישול ושימרו את מי הבישול בצד. ערבלו בבלנדר חזק את הבטטה המבושלת עם הטחינה, מיץ הלימון, המלח והסילאן עד למרקם הרצוי. הוסיפו מעט ממי הבישול אם יש צורך בנוזלים כדי להגיע למרקם הרצוי.



מטבוחה בצ'יק (ללא בישול)

מצרכים:

1 כוס עגבניות מיובשות קצוצות

1 עגבנייה אדומה ובשלה חתוכה לרבעים

1/2 כוס צנוברים לא קלויים

1/3 כוס שמן זית

1 פלפל אדום

1 שן שום

1/2 כפית מלח או לפי הטעם

מיץ מחצי לימון

1/2 כפית פלפל שחור או לפי הטעם

1/2 כפית פפריקה אדומה

אם אתם אוהבים חריף אש! הוסיפו קורט פילפל קאיין

+ כפית פפריקה אדומה חריפה.

איך מכינים:

הכניסו את כל המרכיבים למעבד מזון וערבלו עד לקבלת המרקם הרצוי.



ממרח ארטישוק

מה צריכים:

400 גרם תחתיות ארטישוק (שקית קפואה שלמה)

2 שיני שום

מיץ סחוט מחצי לימון

1 ½ כפיות מלח או לפי הטעם

חופן אגוזי קשיו לא קלויים

1/2 כוס שמן זית

איך מכינים:

השרו את הקשיו במים חמימים כשעה,

סננו ושיטפו היטב. בינתיים, בשלו את תחתיות

הארטישוק כ-10 דקות במים רותחים וסננו.

העבירו את כל המרכיבים לבלנדר

וטחנו עד לקבלת מרקם אחיד.

טעמו ותקנו תיבול אם צריך.



ממרחים מתוקים



נוטלה חמניות

מה צריכים:

- 1 כוס זרעי חמנייה (אפשר להחליף בפיסטוק קלוף לא קלוי ויוצא שיגעון!)
- 2 כפות שמן זרעי ענבים (בחנויות טבע)
- $\frac{1}{4}$ כפית מלח
- $\frac{1}{2}$ כוס סירופ מייפל טבעי
- 2 כפיות רוטב סויה תמרי
- 1 כפית אבקת קינמון
- $\frac{1}{2}$ כוס אבקת קקאו איכותית או חרובים (אם נמנעים מקקאו)

איך מכינים:

הכניסו את זרעי החמנייה והמלח לבלנדר והתחילו לערב. הוסיפו בהדרגה את השמן עד לקבלת מרקם חלק. הימנעו מערבול יתר כדי להימנע מיצירת טעם מריר ומיצירת מרקם שומני מדי (הנגרם מערבול יתר של אגוזים).

הוסיפו את המייפל, רוטב הסויה תמרי והקינמון וערבלו עד לקבלת מרקם חלק ומבריק. הוסיפו את אבקת הקקאו וערבלו שוב עד לאיחוד המרכיבים.



נוגט פיסטוק

מה צריכים:

$\frac{1}{2}$ כוס אגוזי קשיו לא קלויים

$\frac{1}{2}$ כוס אגוזי מקדמיה לא קלויים

$\frac{3}{4}$ כוס מייפל אמיתי

$\frac{1}{4}$ כוס ממרח תמרים טבעי (במרקם צמיגי דביק)

3 כפות תמצית שקדים טבעית (אופציונאלי)

1 כף מי ורדים

1 כף תמצית וניל טבעית

קורט מלח

$\frac{3}{4}$ כוס שמן קוקוס (במצב נוזלי)

$1\frac{1}{2}$ כוסות קמח קוקוס (בחנויות טבע)

1 כוס פיסטוקים לא קלויים קצוצים



איך מכינים:

ערבלו את כל המרכיבים בבלנדר (חוץ מקמח הקוקוס והפיסטוקים) עד לקבלת מרקם חלק ואחיד.

העבירו את התערובת למעבד מזון, הוסיפו את קמח הקוקוס וערבלו היטב עד לקבלת מרקם חלק.

הניחו את התערובת במקרר עד שתתחיל להתקשות, אך תישאר גמישה. הוסיפו לתערובת, בערבוב ידני, את הפיסטוקים הקצוצים.

היזהרו. ממכר!

נ.ב מתאים גם כמילוי מושלם לפרלינים

פודינג צ'יה

כשבא תחליף לכריך ☺

מה צריכים:

- 1/4 כוס זרעוני צ'יה
- 1 כוס חלב שקדים
- 1 כף ממתיק לבחירה: מייפל אמיתי/סילאן/ממרח תמרים
- 1/2 בננה בשלה
- 1/2 כפית תמצית וניל אמיתי
- קורט מלח

איך מכינים:

הכניסו לבלנדר את חלב השקדים, הממתיק, הבננה, הווניל והמלח. ערבלו עד לקבלת מרקם חלק.

הניחו את זרעוני הצ'יה בקערית הגשה יפה (או בכוס יין ליצירת מנה חגיגית) ומיזגו מעליהם את התערובת מן הבלנדר. ערבבו בעזרת כפית והניחו את התערובת מכוסה במקרר כשעה.

לאחר שעה, קשטו בפירות טריים והגישו. אפשר להכין מראש ולאחסן בקופסא. נשמר עד יומיים-שלושה במקרר.

חשוב: אחסנו את זרעי הצ'יה שלכם במקרר.

לרכישת זרעי צ'יה אורגנים איכותיים בהנחה, לחצו על הקישור

והזינו את קוד הקופון:

NOA10



ממרח חלבה

מה צריכים:

- 3 כפות טחינה גולמית
- 3 כפות סילאן ללא סוכר
- 3 כפות קרם קוקוס לא ממותק

איך מכינים:

מערבבים את שלושת המרכיבים בכפית וטורפים!



ממרח שוקולד אלוהי

להכנת הממרח דרוש בלנדר ויטאמיקס

מה צריכים:

- 1 כוס אגוזי לוז לא קלויים
- 1 כף שמן קוקוס (במצב נוזלי)
- $\frac{1}{2}$ כוס חלב שקדים לא ממותק
- 3 כפות אבקת קקאו איכותית
- $\frac{1}{2}$ כוס מיפל טבעי
- 1 כפית תמצית וניל אמיתית
- $\frac{1}{8}$ כפית מלח



איך מכינים:

הכניסו את אגוזי הלוז לבלנדר חזק והתחילו לערבב. בשלב הראשון האגוזים יתפרקו, יקבלו מרקם קמחי וידבקו לצידו הבלנדר. המשיכו לערבב בעקביות, עצרו מפעם לפעם והזיזו בעזרת מרית את האגוזים שנדבקו לדפנות, למרכז הבלנדר. תהליך הערבול הראשוני עשוי לקחת בין 10 דקות לרבע שעה.

אל תתייאשו. התוצאה שווה את ההשקעה!

הוסיפו את חלב השקדים ואת שמן הקוקוס והמשיכו לערבב עד לאיחוד המרכיבים. הוסיפו את יתר המרכיבים וערבלו עד לקבל מרקם חלק.

שימרו בצנצנת זכוכית במקרר.

מרמלדת תפוזים

להכנת המרמלדה דרוש מייבש מזון

מה צריכים:

1 תפוז

גרידה של קליפת חצי תפוז עד תפוז שלם

2 כפות מייפל טבעי

1 כף מיץ סלק (אופציונלי, לצבע)

1/8 כפית תמצית וניל טבעית

קורט מלח

איך מכינים:

חיתכו את התפוז לפלחים ונקו אותו מן החלקים הלבנים (הם מרירים). הכניסו לבלנדר את פלחי התפוז, גרידת התפוז, מיץ הסלק ושאר המרכיבים. ערבלו בפולסים עירבול קצר עד לקבלת מרקם גס. העבירו את התערובת לכלי נירוסטה או זכוכית והניחו את הכלי על מגש מייבש המזון, ללא כיסוי, עד לקבל מרקם דביק ומתוק.

ריבת סופר-ברי

מה צריכים:

2 ½ כפות זרעוני צ'יה
½ כוס מיץ תפוחים טרי (עדיף בייתי סחוט)
2 כפות אבקת אסאי או **מאקי ברי** (נוגד חימצון עוצמתי!) ממליצה עליו בלי קשר

לממרח ☺

2 כפות מייפל אמיתי
1 כף מיץ לימון
¼ כוס תותים טריים

איך מכינים:

ערבבו את זרעי הצ'יה עם מיץ התפוחים בקערית קטנה.
הניחו לתערובת לעמוד כחצי שעה וערבבו אותה פעם-פעמיים תוך כדי.
לאחר שגרגרי הצ'יה קיבלו מרקם ג'לי, ערבבו לתוכם את המרכיבים הנוספים.
אני ממליצה להגיש את הריבה לאחר שעה לפחות (זמן מתאים לאיחוד הטעמים).
אחסנו את הריבה בכלי זכוכית אטום במקרר, כשבוע לכל היותר.

**** לרכישת מאקי ברי ואבקת סופרפודס מעולות בהנחה לחצו פה והזינו בסיום הרכישה את קוד הקופון **NOA10** לקבלת ההנחה**



חמאת קקאו מקסיקנית

מה צריכים:

- 1 כוס גרעיני חמנייה קלופים, לא קלויים
- 2 כפות שמן זית או שמן זרעי ענבים
- $\frac{1}{4}$ כפית מלח
- $\frac{1}{2}$ כוס מייפל אמיתי
- 2 כפות רוטב סויה תמרי
- $\frac{1}{2}$ כפית אבקת קינמון
- $\frac{1}{2}$ כוס אבקת קקאו איכותית



איך מכינים:

ערבלו את זרעי החמנייה והמלח בבלנדר חזק. הוסיפו את השמן בהדרגה והמשיכו לערבול עד לקבלת מרקם אחיד. הוסיפו את המייפל, רוטב הסויה והקינמון וערבלו היטב עד לקבלת מרקם חלק, קטיפתי ומבריק. לבסוף הוסיפו את אבקת הקקאו וערבלו שוב עד לאיחוד מושלם של המרכיבים. אחסנו בצנצנת זכוכית אטומה.

טיפ: משתלב נהדר גם עם תבשילי ירקות פיקנטיים

ממרח שוקולד אינסטנט

- 4 כפות שמן קוקוס נוזלי
- 2 כפות ממרח שקדים (שקדיה)
- 5 כפות אבקת קקאו איכותי
- 3 כפות מייפל אמיתי

איך מכינים:

ערבבו את המרכיבים עד לקבלת מרקם אחיד.

ממרחים? לא רק לכריכים!

מוקדש לאחיותיי. הנשים ♥

מכירות את הימים האלה שאתן
יוצאות החוצה והעולם מחייך אליכן?

כולם אומרים לכן שאתן
נראות פגז או מריחות גן עדן?

אתן חוזרות הביתה
מפויסות ומין חיוך מתוק
כזה נמרח לכן על הפנים?

אתמול היה לי יום כזה.
זה היה היום הכי עמוס EVER
ב"וואו, מה שמת?!"

הצטערתי לרגע שאין לי מניות במיקס אנד מאץ'
המתקתק שהינדסתי לעצמי בבוקר כדי להריח
כמו עוגייה מהלכת והחלטתי לחלוק את כל הטוב הזה איתכן.

אני אוהבת ריחות טובים.

בגלגול הקודם שלי, עוד לפני שידעתי שמה שאני מורחת על הגוף שלי העור שלי
"אוכל", השקעתי הרבה כסף בבשמים.

היה לי מדף מלא עם הבשמים הכי שווים. כולם נראו תמימים וארוזים להפליא
מפוצצים בכימיקלים מזיקים.

אבל הריח.. אאאאאחחחח הריח.

אתן יודעות, בריאות והכל.. אבל על ריחות טובים קשה לי לוותר.

אז החלטתי לחלוק איתכן את ההינדוס הקלי-קלות הזה שעטף אותי בריח עוגיית
קוקוס-וניל משגעת + עלה לי גרושים + הזין את הגוף שלי בכל טוב, שלא לדבר על
הוואו שזה עושה לעור + בוסט לנשמה של "אאאא איזה ריח מעלף יש לך!"

אז איך עושים:

שמן קוקוס בכבישה קרה (מפוצץ סגולות מרפא. גוגל איט) + כמה טיפות תמצית וניל טבעית (אני שמתי הרבה כי באלי להריח ווילית במיוחד)
מערבבים בין הידיים, נמרחים כף רגל עד ראש, משתכרים ומתמכרים.
ותקשיבו אחיותיי, ביני לבינכן.. אם עד עכשיו הוא לא אכל אתכן..
ראו הוזהרתן ;-)

אני מכורה לווייל הזה:

Mexican Vanilla Totonacs

למי שמצליחה להשיג אותו גם בלי לטוס למקסיקו, אני נותנת
כליה! 😊





ירוקים מחזקים



פסטו נענע ותירס

מה צריכים:

- $\frac{3}{4}$ כוס גרגרי תירס טרי (הסירו את התירס מהקלח בעזרת סכין)
- 1 כף צנוברים לא קלויים
- 1 כף נענע טרייה קצוצה
- 1 כף בזיליקום טרי קצוץ
- $\frac{1}{8}$ כפית מלח ים או לפי הטעם
- 2 כפות שמן זית

איך מכינים:

- עבדו את המרכיבים (חוץ מעשבי התיבול) בפולסים קצרים במעבד מזון.
- הוסיפו את עשבי התיבול וערבלו ערבול נוסף וקצרצרו.



ממרח פופאי

מה צריכים:

- 2 כוסות עלי תרד טריים קצוצים גס (ללא גבעולים)
- 1 אבוקדו גדול מגולען ובשל
- מיץ מליים אחד (החליפו במיץ לימון אם ליים לא בעונה)
- 1 כף אבקת קארי
- 1 כפית מבין אחת האפשרויות הבאות:

- אבקת עשב חיטה
- אבקת ספירולינה
- אבקת כלורלה
- אבקת ירוקים מנקים (מעולה להפחתת דלקתיות)
- 1/4 כפית אבקת פלפל חריף (או קאייין)
- 1/3 כפית כמון
- 1 תמר מג'הול מגולען
- מעט מים ולפי הצורך, לעירבול
- מלח, פלפל, לפי הטעם

איך מכינים:

הכניסו את עלי התרד לבלנדר.
הוסיפו את האבוקדו ואת מיץ הליים
וערבלו עד לקבלת מרקם חלק.
הוסיפו את יתר המרכיבים וערבלו שוב
עד לקבלת מרקם אחיד.

לרכישת אבקת עשב חיטה/ספירולינה/כלורלה בהנחה היכנסו לכאן והזינו את קוד
הקופון **NOA10** במקום המיועד בסיום הקניה.

ממרח פטרוזיליה רענן

מה צריכים:

צרור-שניים פטרוזיליה טרייה
שמן זית (על לפי מידת הסמיכות הרצויה)
4 שיני שום (או לפי הטעם)
½ כפית מיץ לימון

איך מכינים:

ערבלו את המצרכים בבלנדר
עד לאיחוד המרכיבים.



ממרח סלרי-כוסברה

מה צריכים:

4-5 גבעולי סלרי
½ כוס זרעי דלעת לא קלויים (שהושרו כשעה
במים וסוננו)
מיץ מלימון אחד
2 כפות שמן זית בכבישה קרה
תבלין זרעי כוסברה לפי הטעם
מלח לפי הטעם

איך מכינים:

ערבלו את כל המצרכים במעבד מזון
לקבלת ממרח ירוק משגע!
טעמו ותקנו תיבול אם צריך.



גבינת סלק (טבעונית)

מה צריכים:

- 1 סלק גדול שבושל במים עד לריכוך
- $\frac{1}{2}$ כוס גרעיני חמנייה קלופים, לא קלויים
- 2 כפות אבקת שמרי בירה (בחנויות טבע)
- 1 שן שום (או יותר, לפי הטעם)
- 2-3 כפות שמן זית
- מלח לפי הטעם
- 2 כפות מיץ לימון

איך מכינים:

העבירו את כל המרכיבים (חוץ מהשמן) לבלנדר. ערבלו עד לקבלת מרקם אחיד. הוסיפו את השמן וערבלו שוב (ערבול קצר) עד לאיחוד מושלם של המרכיבים.

טיפ בונוס: הוסיפו בזליקום טרי או עלי נענע לבלנדר, ליצירת טוויסט מפתיע

רוצה ללמוד להכין גבינות פרוביוטיות מטריפות ברמת מחלבת בוטיק בלי טיפת חלב בעשרות טעמים מענגים? גבינות שתומכות בבריאות המעי, בלי סוכר, בלי גלוטן, בלי שומנים מוקשים, מתאימות לתזונת קיטו, דל פחמימה ולתזונה טבעית.

כאן אני מלמדת הכל, צעד צעד, ממש כאילו אני איתך במטבח 😊



קוטג' טופו

מה צריכים:

300 גרם טופו (רצוי אורגני,
ממליצה על טופו קדיתא)
1/2 כוס אגוזי מקדמיה לא קלויים
שהושרו 6 שעות במים וסוננו
3 כפות שמן זית
1 כף אבקת שמרי בירה (בחנויות טבע)
1 כף שבבי בצל מיובש
2-3 שיני שום
מלח לפי הטעם
1/3 כוס מים



איך מכינים:

ערבלו בבלנדר חזק את אגוזי המקדמיה עם מעט מים (התחילו במעט והוסיפו בהדרגה עד לקבלת מרקם שמנתי חלק).

הוסיפו את שמרי הבירה, שבבי הבצל, שיני השום והמלח והמשיכו לערבול עד לקבלת עיסה אחידה במרקם שמנתי.

הוסיפו את השמן וערבלו שוב (ערבול קצר) במהירות גבוהה, לאיחוד מושלם של המרכיבים. העבירו את ה"שמנת" מן הבלנדר לקערית, פוררו לתוכה את הטופו במזלג וערבבו. טעמו ותקנו תיבול אם צריך.

גבינת שום שמיר (טבעונית)

מה צריכים:

- 1/2 כוס אגוזי מקדמיה לא קלויים (שהושרו 6 שעות במים, סוננו ונשטפו)
- חצי כוס גרעיני חמנייה לא קלויים (שהושרו שעתיים במים, סוננו ונשטפו)
- 2 שיני שום כתוש
- 1/2 צרור שמיר טרי קצוץ, ללא הגבעולים הגסים
- 1 כפית אבקת שמרי בירה (בחנויות טבע)
- 1 כפית מיץ לימון
- מלח לפי הטעם

איך מכינים:

הכניסו לבלנדר חזק את אגוזי המקדמיה, גרעיני החמנייה, מיץ הלימון ואבקת שמרי הבירה. התחילו לערבול והוסיפו מים בהדרגה עד לקבלת מרקם גבינתי חלק. העבירו את התערובת לצלוחית, ערבבו לתוכה שום כתוש ושמיר קצוץ. הוסיפו מלח, טעמו ותקנו תיבול אם צריך.

טיפ: הכינו את הממרח עם תוספות מגוונות כמו עגבניות מיובשות, זיתים, בזיליקום קצוץ ועוד...



גבינת שקדים-קצח (טבעונית)

מה צריכים:

- 1 ¼ כוס שקדים שהושרו במים וקולפו
- ¾ כוס אגוזי קשיו לא קלויים שהושרו שעה במים וסוננו
- 4 כפות מיץ לימון
- מלח לפי הטעם
- 1/4 כוס מים או על פי צורך
- 1-2 שן שום כתוש
- 3 כפות קצח



איך מכינים:

הכניסו את כל המרכיבים (מלבד הקצח) לבלנדר חזק וערבלו עד לקבלת מרקם חלק. העבירו לקערית, הוסיפו את הקצח וערבבו ידנית.

טיפ בונוס: זלפו טחינת קצח (טחינה המבוססת על גרעיני קצח) מלמעלה לקישוט ולהעשרת הצבע והטעם.

רוצה ללמוד להכין גבינות פרוביוטיות מטריפות רכות וקשות שאפשר לחתוך עם סכין ברמה של שף גם אם את קלולס במטבח בטעמים מטריפים? לאבנה, צפתית, פרמזן, בולגרית, יוגורטים וואו! גליל גבינת עיזים בלי אף עז, גבינות רזות, אפילו על בסיס.. כן כן, ירקות! גבינות טבעוניות מזינות שתומכות בבריאות המעי, בלי סוכר, בלי גלוטן, בלי שומנים מוקשים, מתאימות לתזונת קיטו, דל פחמימה ולתזונה טבעית.

כאן אני מלמדת הכל, צעד צעד, ממש כאילו אני איתך במטבח 🍷

שמנת חמוצה (טבעונית)

מה צריכים:

1 כוס אגוזי קשיו לא קלויים שהושרו שעה במים וסוננו

$\frac{3}{4}$ כוס מים

$\frac{1}{4}$ כוס מיץ לימון

1 כף אבקת שמרי בירה

1 כפית מלח או לפי הטעם

איך מכינים:

הכניסו את כל המרכיבים לבלנדר חזק וערבלו עד לקבלת מרקם חלק.

טעמו ותקנו תיבול אם צריך.

הצעות הגשה: הגישו מעל פסטה או מרק חורפי סמך, לצד ירקות אפויים או עם קרקרים או מאפים פיקנטיים.



חמאה (טבעונית)

מה צריכים:

2 כוסות אגוזי קשיו לא קלויים

1 כוס שמן קוקוס (במצב נוזלי)

$\frac{1}{4}$ כפית מלח

איך מכינים:

הכניסו את כל המרכיבים לבלנדר חזק וערבלו עד לקבלת מרקם חלק וקרמי. העבירו לכלי זכוכית אטום. נשמר במקרר עד חודשיים.



חמאת קוקוס אנטי אוקסידנטית

בין אם אתם נמנעים ממוצרי חלב ומשומני טראנס ובין אם אתם מחפשים מקורות איכותיים לצריכת שומן בריא וחיוני, החמאה הזו היא קסם אמיתי. היא נמסה על טוסט ומשמשת כתחליף מושלם לחמאה.

מה צריכים:

- 1/2 כוס חלב שקדים לא ממותק
- 1 1/2 כפיות גרגרי לציטין (ראו המלצה לגרגרי לציטין בסוף המתכון)
- 2 כפיות חומץ תפוחים
- 3/4 כפית מלח או לפי הטעם
- 1/2 כוס שמן קוקוס
- 1/2 כוס שמן זרעי ענבים
- 1/8 כפית אבקת כורכום

איך מכינים:

ערבלו את כל המרכיבים בבלנדר חזק עד לקבלת מרקם קטיפתי חלק.

ממליצה על [הלציטין הזה](#)



חמאת אגוזי לוז

להכנת מתכון זה נדרש בלנדר ויטאמיקס.
לרכישת ויטאמיקס בהנחה [היכנסו לכאן](#). קוד קופון NOA55

מה צריכים:

1 ½ כוסות אגוזי לוז לא קלויים
2 כפות שמן קוקוס
קורט מלח

איך מכינים:

השרו את אגוזי הלוז במים בטמפרטורת החדר ל-8 שעות. סננו ושטפו היטב. העבירו את אגוזי הלוז, השמן והמלח לבלנדר חזק וערבלו היטב עד לקבלת מרקם חלק. הימנעו מערבול יתר. העבירו לכלי זכוכית אטום ואחסנו במקרר.

טיפ: ערבול יתר בבלנדר מחמם את האגוזים והופך את השומן שבהם למחומצן ומזיק. על מנת להימנע מחימום הנובע מערבול יתר, ערבלו בפולסים קצרים או עשו הפסקות קצרות במהלך הערבול.

חמאת צנוברים

מה צריכים:

1/4 כוס צנוברים לא קלויים שהושרו שעתיים במים וסוננו
1/2 כוס שמן קוקוס (במצב נוזלי)
1/4 כוס מים
2 כפות שמן זית
1 כפית מיץ לימון סחוט
מלח לפי הטעם

איך מכינים:

ערבלו את המרכיבים בבלנדר חזק. העבירו לכלי ולמקרר. החמאה מוכנה למריחה כעבור שעתיים.



שידרוגים לכריכים



טבעות בצל מקורמלות

מצרכים:

2 בצלים גדולים פרוסים לפרוסות דקות
3/4 כוס תמרים מגולענים מסוג מהג'ול
1/4 כוס רוטב סויה תמרי
2 כפות שמן זית
1/3 כוס מים

איך מכינים:

ערבלו בבלנדר תמרים, רוטב סויה, שמן זית ומים במהירות גבוהה. הכניסו את טבעות הבצל לקערה וערבבו היטב את התערובת עם פרוסות הבצלים.

העבירו למייבש המזון (בטמפרטורה של 42 מעלות צלזיוס) לשעתיים עד שלוש או ל-8-10 שעות לקבלת מרקם קריספי.

אם אין ברשותכם מייבש מזון אני ממליצה להצטייד בו!
אפשר להכין במייבש המזון שפע אדיר של מתכונים.

אם החלטתם שלא להצטייד כרגע, השתמשו בתנור בטמפרטורה של 60 מעלות והשאירו את טבעות הבצל בתוכו עד לקבלת המרקם הרצוי.

כמה זמן? אין כללים 😊
עד לקבלת המרקם שאוהבים!

בצלים כבושים ביין

מה צריכים:

3 בצלים בינוניים פרוסים לפרוסות דקות

1 כפית מלח גס

6 שיני שום קלופות

6 כפות מייפל

4 כפות חומץ בן יין

75 מ"ל יין אדום/תירוש (חצי-חצי יוצא נהדר)

1/2 כפית פלפל ארבע עונות/שחור שלם

צנצנת זכוכית מעוקרת (שחוטאה במים רותחים

ויובשה באוויר), גודל 700 מ"ל יתאים בול!



איך מכינים?

ערבבו את המלח והבצל בקערה וסחטו את הבצל היטב בעזרת הידיים עד שתתחילו לבכות.. ולא מעצב 😊

הניחו לבצל לנפשו לשעתיים במקום חמים בבית. כסו את הקערה בניילון נצמד.

דחסו את הבצל יחד עם הנוזלים לצנצנת והוסיפו את שאר המרכיבים.

ערבבו מעט לפני הוספת היין.

השאירו את הצנצנת בחוץ (בטמפרטורת החדר) כשבוע.

כעבור שבוע, פיתחו את הצנצנת בעדינות, טעמו ותקנו תיבול אם נדרש.

העבירו למקרר.

טיפים:

* קיץ וחם? כבשו את הבצל במקרר (ולא בחוץ) והניחו לו לתסוס לזמן ארוך יותר לפני

פתיחת הצנצנת (שבועיים לפחות).

* נמנעים מיין? וותרו עליו 😊

לימון ננסי בג'ינג'ר ונענע

מה צריכים:

1 קילו לימונים ננסיים חצויים ומנוקים מגרעינים
קערה עם חצי כוס מלח גס
שמן זית איכותי לכיסוי תכולת הצנצנת
שורש ג'ינג'ר טרי וקלוף (גודל אצבע) פרוס דק דק
כמה גבעולי נענע עם העלים
½ כפית פלפל שחור גרוס גס או 1 כפית פלפל שחור שלם
צנצנת זכוכית מעוקרת
(שחוטאה במים רותחים ויובשה באוויר)



איך מכינים:

טבלו את הלימונים (אחד אחד) במעט מלח ודחסו אותם בלחץ לצנצנת הזכוכית.
וודאו שכל הלימונים נמצאים מתחת לנוזלים.
דחסו פנימה, לסירוגין, את פרוסות הג'ינג'ר.

הוסיפו לצנצנת את גבעולי הנענע והפלפל ושיפכו פנימה שמן זית עד לכיסוי מלא של כל המרכיבים.

הדביקו מדבקה לבנה על הצנצנת וכתבו עליה את התאריך.
השאירו את הצנצנת בטמפרטורת החדר 5 ימים.
כעבור 5 ימים העבירו למקרר.

Noa Shalev
BY NOA SHALEV

כרוב כבוש עם בצלים

מה צריכים:

1 כרוב פרוס דק (ללא החלק הלבן הקשה)
25 גרם בצל פרוס דק
מי מלח (ביחס של כפית מלח על כוס מים)
שיני שום שלמות לפי הטעם
צנצנת זכוכית מעוקרת (שחוטאה במים רותחים
ויובשה באוויר)



איך מכינים:

דחسو היטב ובלחץ את הכרוב והבצל לצנצנת
והוסיפו את מי המלח עד לכסוי הירקות.
סיגרו היטב והשאירו את הצנצנת בחוץ בטמפרטורת החדר ל 10 ימים.
בשלושת הימים הראשונים, פיתחו פעמיים ביום את הצנצנת (לאט ובעדינות) לשחרור
הלחץ שנוצר.

טיפ: הניחו נייר סופג מתחת לצנצנת הזכוכית



איך לבחור לחם בריא

1. העדיפו לחמי כוסמין או שיפון על לחמי חיטה (גם אם זו חיטה מלאה)
2. לחמים כהים לא בהכרח מעידים על היותם בריאים. מאפיות רבות משתמשות בחומרי צבע מכהים על מנת לתעתע צרכנים.
3. העדיפו לקנות לחמים ארוזים, עליהם מופיעה רשימת המרכיבים. לחמים הנאפים במאפיות, מכילים לרוב משפרי אפיה, שומני טראנס, משפרי טעם, מתפיחים מלאכותיים, חומרי שימור ומרכיבים מזיקים נוספים שאיננו מודעים להם.
4. קראו את רשימת המרכיבים על התווית. התייחסו בחשדנות לשמות מרכיבים שאינם מכירים ושאינם שמות פשוטים של מזונות (כמו קמח, מים, מלח, שמן וכו').
5. העדיפו, במידת האפשר, לחמים שאינם מכילים סוכר ושמן.
6. אם לא מצאתם לחם שאינו מכיל שמן, השתדלו להימנע מלחמים המכילים שמן סויה, תירס, דקלים או קנולה.
7. העדיפו לחמי שאור או בשמם הנוסף – "לחמי מחמצת" על פני לחמים המכילים שמרים (מחמצת היא שיטה בריאה יותר להתפחה משמרים).
8. אם בחרתם לחמים או פיתות המכילים שמרים, העדיפו כאלה המכילים שמרים לחים, על פני שמרים יבשים (המידע יופיע על התווית).
9. אפו בבית! אמצו מתכון או שניים, קלים ואהובים ואפו כאשר יש לכם הזמן והיכולת. ריח מאפים בריאים בבית הוא סיבה אמיתית לחגיגה 😊
10. גיליתם מתכון קל ומוצלח ללחם בריא? **חילקו בשפע** ושתפו אותו בעמוד הפייסבוק של מהפך במטבח.
11. מעדיפים לקנות לחם בריא, קל לעיכול ובלי גלוטן? אני ממליצה על זה. קוד הנחה בהזמנה NOA12 יקנה 12% הנחה. הם שולחים עד הבית 📦

לחמים ובצקים ללא גלוטן



פוקאצ'ה איטלקית

נהדרת כבסיס לפיצה, כחטיף בצק לניגוב ממרחים או דיפים או להכנת כריכים



מה צריכים:

1 כוס קמח חמום

1 כוס מים

1 כפית מלח

3 כפות שמן זית (אפשר להמיר

ב-2 כפות שמן קוקוס)

עשבי תיבול קצוצים, לפי הטעם – ממליצה על

רוזמרין ומרווה טריים

שום כתוש לפי הטעם

שמן זית או קוקוס, לשימון המחבת

איך מכינים:

ערבבו את כל המרכיבים בקערה עד לקבלת מרקם אחיד.

כסו את הקערה בניילון נצמד והניחו לה לעמוד בטמפרטורת החדר כשעתיים.

שמנו מחבת (השתמשו בשמן קוקוס או בספריי שמן זית).

טגנו 5 דקות מכל צד עד להזהבה.

חיתכו למלבנים, זלפו שמן זית מלמעלה, הגישו עם עגבניות צליות, עשבי תיבול

טריים, עלי אורגולה, גבינות טבעוניות או ממרחים אחרים.

פיתה הודית

(מתכון ל 3 פיתות)

להכנת מתכון זה חיוני להשתמש בבלנדר ויטאמיקס

מה צריכים:

1 ¼ כוסות עדשים ירוקות יבשות

1/2 כפית מלח או לפי הטעם

1 כף שטוחה שמן קוקוס נוזלי

½ כוס מים פושרים

½ כפית תבלין קארי (או יותר אם אוהבים)

1/8 כפית תבלין פלפל חריף

איך מכינים:

העבירו את העדשים לויטאמיקס וטחנו אותם דקה עד דקה וחצי במהירות גבוהה (התחילו במהירות נמוכה והגבירו בהדרגה).

מתוך קמח העדשים שנוצר, שימרו 2 כפות בצד.

העבירו את קמח העדשים מן הבלנדר לקערה, הוסיפו את המלח, שמן הקוקוס, חצי כוס המים והתבלינים.

ערבבו היטב ולושו בעזרת הידיים עד ליצירת בצק (לא דביק). הוסיפו מים או קמח עדשים, בהתאם לצורך עד הגעה למרקם בצקי רצוי.

חלקו את הבצק ל-3 כדורים, פזרו קמח עדשים (ששמרתם בצד) על משטח העבודה ורדדו בעזרת מערוך לצורה עגולה (כמו פיתה).

אפו את הפיתה בתנור או טגנו אותה על מחבת עד להשחמה קלה. הגישו לצד מתבלים הודיים, יוגורט שקדים קר או גבינת קשיו.

לחם כוסמת – הלחם הבריא ביקום!

מה צריכים:

3 כוסות כוסמת ירוקה (היא לא באמת ירוקה. היא בז': -)

1 כוס מים

מעט שמן קוקוס (לשימון התבנית)

1/2 כפית מלח

איך מכינים:

השרו את הכוסמת לשעתיים עד שלוש בקערה עם מים, בטמפרטורת החדר. סננו את מי ההשריה ושטפו היטב. הכניסו למעבד מזון או לבלנדר את הכוסמת שסיננתם יחד עם כוס מים וערבלו עד לקבלת מרקם שמנתי אחיד. העבירו את התערובת לקערת זכוכית נקיה, כסו אותה במגבת מטבח או בבד נושם והשאירו אותה לעמוד בטמפרטורת החדר בין 6 ל 12 שעות. זה הזמן בו תתרחש תפיחה טבעית של תערובת ה"בצק". לאחר כמה שעות, תוכלו לראות מבעד לקערת הזכוכית בועות אוויר קטנטנות. התערובת תיגבה ותעלה. זמן ההתפחה תלוי בעיקר בטמפרטורה שבחדר: בקיץ התפיחה תהיה מהירה יותר ובחורף תהיה איטית יותר. בדקו את התערובת לאחר כמה שעות ואם עדיין לא תיראו כל שינוי בגובה התערובת או שלא הופיעו בה בועות אוויר, הניחו לה לתפוח למספר שעות נוספות. השארת התערובת בטמפרטורת החדר לזמן ממושך מדי תגרום להחמצה ולקלקול. הרשו לעצמכם ללמוד את התהליך (ולטעות!) ועם הזמן, תדעו בקלות, מתי הגיע הזמן המתאים והמדויק להעביר את התערובת לתבנית. לאחר שהתערובת הותפחה, ערבבו לתוכה את המלח והתוספות (אם יש). העדיפו זיתים או עגבניות מיובשות ועשבי תיבול ולא זרעים אוה גרעינים שמתחמצנים בחימום ומועדדים דלקתיות. ערבבו עם כף לאיחוד המרכיבים. חממו תנור ל 175 מעלות, שמנו וקמחו תבנית אפיה מלבנית והעבירו את התערובת לתוכה. אפו למשך 45-50 דקות. נעצו קיסם במרכז הלחם ובדקו אם יוצא יבש (כמו שבודקים עוגה). אם יבש, כבו את התנור והניחו ללחם להתקרר. אם רטוב, המשיכו לאפות עד לקבלת המרקם הרצוי. טיפ: אפשר להכין כמות גדולה יותר, לקרר את הלחם לאחר האפייה, לפרוס לפרוסות, להקפיא פרוסות (במנות) בשקיות סנדויץ' ולהפשיר כשנדרש.

לחם כוסמת מתאים לכריכים ולטוסטים.
טעמו משתבח מאד בטוסטר.

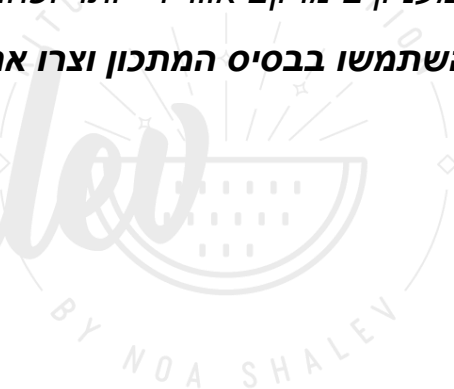
אני ממליצה לאפות אותו בתבנית
מלבנית רחבה ליצירת
פרוסות גדולות ומפנקות.

כוסמת היא דגן נפלא ויש לה טעם נרכש.
היא עשירה בחלבון ובחומצות אמינו ונטולת גלוטן.
אם לא טעמתם כוסמת ירוקה בעבר
אני ממליצה בחום לנסות להתרגל אליה.

את לחם הכוסמת אפשר להעשיר
בטעמים מגוונים על ידי הוספת עשבי
תיבול (בזיליקום, נענע, טימין, זעתר ועוד),
זיתים קצוצים, עגבניות מיובשות וגם ליצור ממנו
וורסיות מתוקות בתוספת תמרים קצוצים, צימוקים,
קינמון, ציפורן, בננות, גזר או קישוא מגוררים
(מעניקים מרקם אוורירי יותר ופחוס פחות).

השתמשו בבסיס המתכון וצרו את הווריאציות שלכם!

Noa Shalev



הטבות בלעדיות לקוראי המדריך

1. רכישת בלנדר ויטאמיקס, קופסאות אחסון בריאות למזון, מייבש מזון או מכונת מיצים של אופק חדש [בהנחה כאן](#). קוד קופון לקבלת **NOA55**

2. רכישת מוצרי פוקה בהנחה (סופרפודס וחליטות צמחים ייחודיות) למימוש ההנחה היכנסו [לאתר פוקה](#) והזינו את קוד הקופון **NOA10** במקום המיועד לכך בקופה, עם סיום הרכישה.

3. תבלינים איכותיים, תערובות וחליטות מושלמות – דרך התבלינים [בהנחה כאן](#). קוד קופון **NOA10**



אם הקריאה במדריך שיפרה את הרגשתכם, העניקה
לכם כלים, העשירה אתכם ברעיונות, שימחה אתכם
ופתחה בפניכם עולם של אפשרויות.. אז עשיתי את
שלי 😊

תודה גדולה לכם על הסקרנות, הרצון ללמוד
והמחויבות האמיתית לבריאות שלכם ושל ילדיכם!

רוצה להכיר את תוכנית הליווי שלי לנשים שרוצות
לרפא את עצמן ממחלות כרוניות ומכאבים?
[לחצי כאן ונתאם שיחה בלי התחייבות](#)

