

ניצח הדודים



גליון המתכונים

גליון אביב | אפריל 2018 | אייר תשע"ח



7290015606142



מנכ"ל: ארבל שירן
עורכות: דאגלס איטו לוי,
יוליה יולין, דפנה פרנס
עריכה לשונית: תמרי לוי
תמונות: שאטרסטוק



הופק על ידי R&B MEDIA

דבר המערכת

בגיליון הנוכחי החלטנו לצאת מהקופסה - להיכנס למטבח ולהגיש לכם גיליון מתכונים חגיגי מלא בטעמים ובניחוחות. בשיתוף עם שלי לרון אברהם, מתכונאית ומנחה סדנאות בישול, נוצרה חוברת מתכונים מרעננים, פשוטים ומלאים בכל טוב. מוזמנים להתחיל את היום במנות מלאות באנרגיה טובה, להמשיך למנות עיקריות שיחממו וישביעו ולסיים במנות מתוקות שישאירו טעם טוב בפה. בתיאבון!



אור יהודה | אילת | אריאל | אשדוד | אשקלון | באר שבע | בית שמש | בנימינה
גוש עציון | הרצליה | זיכרון יעקב | חיפה | טבריה | יקנעם | ירושלים | כפר סבא
כרמיאל | מודיעין | עפולה | פרדס חנה | פתח תקווה | קסטינה | קריית אתא
קריית שמונה | ראשון לציון | ראש פינה | רגבה | רחובות | רמת השרון | רמת ישי
רעננה | תל אביב

טלפון שירות לקוחות: 02-5808933

מהו הדבר שחייבים להקפיד עליו: סיבים תזונתיים? חומרי גלם טבעיים?
הרבה ירקות? בלי גלוטן? בלי חלב? אפייה במקום טיגון?
ואני תמיד עונה: טעים. פשוט טעים.

גם בבישול טבעוני ובבישול ללא
גלוטן ופיתחתי אין ספור מתכונים
ומנות משובחות ומפתיעות.

היום אני מעבירה הרצאות וסדנאות
מגוונות וטעימות לבישול בריא,
עוסקת בייעוץ להבראת המטבח
ומאמינה שכל אדם, שקשוב לגופו
ומנסה להבין את סביבתו, יכול
ללמוד מהי התזונה הטובה והטעימה
ביותר שמתאימה לו.

”ניצת הדובדבן” ואני שמחים
להגיש לכם אוסף מתכונים חדשים
ומעניינים, שיוכיחו לכם שטעים זו
הדרך הנכונה לאכול בריא.

שבתי לארץ ועבדתי בכמה
ממסעדות העילית בתל אביב,
היו אלו שנים של למידה ועבודה
אינטנסיבית.
אבל רציתי עוד.

חיפשתי דרכים להפוך את הבישול
שלי לבריא יותר ואת החיים
לשפויים יותר, וכך הגעתי למשק
ברזילי, מסעדה אורגנית צמחונית,
והייתי השפית של המקום כשמונה
שנים.

בתקופה זו למדתי, באמצעות לא
מעט ניסויים על משפחתי, על
חבריי ועליי, איך לבשל בריא.
התמחיתי בבישול צמחוני
שמתאים לגוף ולנוכח המודעות
והפתיחות של הציבור התמקצעתי

שמי שלי לרון אברהם, שף לאוכל
בריא ותזונאית, בת זוגי של אבירם
ואימא לשלושה ילדים מקסימים.
כל השנים אהבתי לבשל ולהתעסק
במטבח.

בילדותי נהגתי לקום מוקדם
בבוקר לפני ההורים כדי להכין
להם הפתעה - קפה וחביתה. אחרי
הצבא החלטתי לנסות לראות אם
לאהבה הזאת יש עתיד. הלכתי
ללמוד ב'תדמור', בית הספר
לבישול, וכשהתשוקה לבישול
גברה טסתי ללונדון ושם למדתי
בבית הספר המקצועי לאומנות
הבישול והיין Leiths school of-
food & wine. בתום הלימודים

מהו הסוד האמיתי של מטבח בריא? זו שאלה שאני נשאלת כל הזמן





סוגרים פינה

מתגלגלים על הלשון

גלילות תמרים 44
באונטי בייתי 46

נחטפים

חטיף אנרגיה אפוי 48
חטיף שומשום 50
עוגיות שוקולד וגרנולה 52

נשנושי פרות

ארטיק פירות וגרנולה 54
מרק קר מטפיוקה ופירות 56

עוגות

עוגת תפוחים בחושה ללא גלוטן 58
עוגת גבינת קשיו טבעונית רואו 60
עוגת בננות וחמאת בוטנים אלוהית 62

הכל עניין של הגשה 64

עוברים לעיקרית

סלטים

סלט סום טאם קצת אחר 30
סלט עדשים שחורות, גרעיני שיבולת
שועל וסלק חי 32

מרקים

מרק חרירה שהוא ארוחה 34
מרק תירס וחלב קוקוס 35
גספאצ'ו ירוק עם יוגורט עזים 36
מרק שום ושקדים 37

לב הארוחה

פשטידת כרישה 38
קציצות קישואים, תרד ואגוזי מלך 39
תבשיל חומסים ועגבניות בקארי 40
בורגר אגוזים, שיבולת שועל ופטריות 42



פותחים את היום

גרנולה ללא גלוטן 9-8

שייקים

אדום אדום, וולדורף, אנרגיה 11-10

בלינצ'ס כוסמין עם גבינת שקדים וירוקים 12

לחמים ומאפים

לחם זוקיני ללא גלוטן 14
קרקרים ללא גלוטן 16
לחם דגנים וזרעים מהיר הכנה 18
בייגלס אמריקאי 20
לחמניות גזר וכוסמין 22

ממרחים

רוטב בשמל טבעוני 23
טחינה סמוקה 24
ממרר זרעים מפתיע 25
חומס עדשים 26
ממרר אדממה ואבוקדו 27
מעדן שקדים וקשיו אפוי 28



גרנולה ללא גלוטן

מה שכיף בגרנולה שאפשר לגוון לפי האגוזים והפירות היבשים שיש בבית. ככה שבכל פעם יוצאת גרנולה אחרת ומיוחדת.

רכיבים

500 גרם כוסמת ירוקה
2 כוסות מיקס אגוזים וזרעים:
שקדים פרוסים, פקאן טבעי,
חופן אגוזי ברזיל חתוכים,
גרעיני דלעת, גרעיני חמניה
ופשתן
כוס פצפוצי אורז תפוח
או קינואה תפוחה
3 כפות שמן קוקוס
3 כפות סילאן או מייפל
כפית קינמון (אפשר גם 2 כפות
קקאו איכותי לקבלת גרנולה
יותר שוקולדית)
1/2 כוס צימוקים
2 כפות זרעי צ'יה

אופן ההכנה

להשרות את הכוסמת ל-3 עד 5 שעות בהרבה מים.
לסנן ולשטוף היטב. להעביר למסננת ולהתחיל
תהליך של הנבטה עד שיוצא הניצן הראשון של
הנבט. בערך 20-25 שעות.
להניח את הכוסמת המונבטת על נייר אפיה,
עדיף לשטח ככל הניתן ולא להערים אחד על
השני, ולאפות בתנור שחומם מראש 180 מעלות
ל 6-8 דקות, לייבש מעט את הכוסמת הרטובה.
להנמיך את הטמפרטורה של התנור ל-160 מעלות.
להעביר את הכוסמת לקערה ולהוסיף את כל
האגוזים, פצפוצי אורז, שמן קוקוס וסילאן.
לערבב היטב ולשטח בשנית על נייר אפיה.
עדיף לפזר על שני מגשים בשכבה דקה ואחידה.
להכניס לאפיה של 20-30 דקות ומידי פעם
לערבב ולשטח בשנית. הגרנולה צריכה להיות
יבשה אך לא שרופה וקשה מידי.
להוציא מהתנור, להוסיף צימוקים וזרעי צ'יה
ולקרר לחלוטין לפני אריזה.

טיפים ואיוונים

רעיונות: אגוזי מלך, שקדים
טבעיים ופרוסים, אגוזי
ברזיל קצוצים, פקאן,
פיסטוקים, גרעיני חמניה,
גרעיני דלעת, פשתן,
שומשום, פרג, חמוציות,
משמש מיובש, דבלים,
תמרים קצוצים ואפשר גם
מזונות על כמו ג'וגי ברי,
קקאו נא, זרעי צ'יה.
(לא כדאי להוסיף בוטנים
ולא לזכור כי הם מוציאים
מרירות אם מעט נשרפים).

את ההמתקה אפשר
להחליף לסירופ סוכר
קוקוס, מייפל, סילאן,
דבש, אגבה.

במקום שמן קוקוס אפשר
לשים שמן זית או שמן
זרעי ענבים.





אנרגיה

- 2 עלי חסה שטופה
- 3 עלי קייל (חובזה אם יש בגינה)
- או חופן תרד
- 10 אגוזי קשיו
- 5 עלי נענע
- חופן נבטי חמנייה
- 2 תמרים או כף סירופ מייפל טהור
- 1/2 בננה
- חצי כוס אוכמניות
- כפית פולן דבורים של "סאן ליינ"
- כפית זרעי צ'יה
- חצי כוס - כוס מים לפי הסמיכות
- שאתם אוהבים



אדום אדום

- 3 עלי חסה
- 2 עלי קייל/ תרד
- 1 מלפפון עם הקליפה שטוף חתוך גס
- כף שמן קוקוס נוזלי
- 1/2 כוס תותים
- 1/2 חבילת אסאי קפוא
- או 1/2 כוס פירות יער אהובים
- חצי כוס חלב שקדים / סויה
- לטחון בבלנדר למרקם חלק וסמיך

וולדרוף

- 2 עלי חסה
- 2 עלי קייל, ללא הגבעול
- גבעול סלרי חתוך קטן
- חופן צימוקים
- 1/2 קוביות אננס טרי
- חצי תפוח
- 8 אגוזי מלך
- כפית זרעי צ'יה (כי אי אפשר בלי)
- לטחון היטב למרקם חלק וסמיך



בלינצ'ס כוסמין עם גבינת שקדים וירוקים

רכיבים

2 כוסות קמח כוסמין מלא
2.5 כוסות חלב סויה 'איזולה ביו' או חלב שקדים
3 כפות שמן זית
2 ביצים (אפשר גם 2 כפות רסק תפוחים וכפית חומץ
תפוחים, או לאוהבים 2 כפות זרעי צ'יה)
כפית מלח הימלאיה
למילוי: 2 שיני שום, 1 כוס קשיו טבעי מושרה 4 שעות ומסונן, 1 כפית מלח.
1 בצל גדול חתוך לקוביות
תערובת ירוקים שאוהבים
קצוצים גס: מנגולד, קייל, פטרוזיליה ועשבי תיבול אחרים.

אופן ההכנה

טורפים היטב את כל הרכיבים לבלילה אחידה. על מחבת משומנת מוזגים מצקת ומפזרים את כמות הבלילה בצורה שווה על פני המחבת לשכבה דקה ואחידה. ברגע שמתחילות להופיע בועות אפשר להפוך צד לעוד דקה, ולהוריד מהאש.
הכנת המילוי: טוחנים את שיני השום, הקשיו והמלח למרקם אחיד וחלק. מעבירים לקערה. מוסיפים את תערובת הירוקים. ממשיכים לאדות עד שהתערובת מאבדת מנפחה ועד שכל הנוזלים הצטמצמו. מניחים להתקרר וקוצצים דק. מוסיפים לתערובת הקשיו ובודקים תיבול. ממלאים את הבלינצ'סים ומסדרים בתבנית.



אורגני, ללא גלוטן,
ללא הנדסה גנטית,
ללא תוספות סוכר





לחם זוקיני ללא גלוטן

רכיבים

3 ביצים

כפית דבש/אגבה/מייפל

2 כפות רסק תפוחים

זוקיני גדול מגורר

כוס וחצי קמח שקד מופחת שומן "שקד תבור"

כפית סודה לשתייה

כפית מלח הימלאיה

2 כפות צ'יה

אופן ההכנה

לטרוף ביצים לקצף תפוח ובהיר.

להוסיף רסק תפוחים, דבש וצ'יה.

להוסיף את אבקת השקדים, מלח וסודה לשתייה,

ולערבב היטב לתערובת אחידה.

להוסיף את הזוקיני ולהעביר לתבנית אינגליש קייק משומנת.

לאפות 35-40 דקות בתנור שחומם מראש 180 מעלות.

את הלחם אפשר לבדוק כמו עוגה, לנעוץ שיפוד או קיסם

ולראות שיוצא יבש ללא פירורים.



קרקרים ללא גלוטן

רכיבים

1/2 כוס קמח אורז מלא
1/2 כוס קמח עדשים אדומות
2 כפות שומשום
3 כפות צ'יה או פשתן
3 כפות שמן זית
כפית שטוחה מלח
מים עד סמיכות (בערך חצי כוס)

הכנה

מערבבים בקערה את כל החומרים למעט המים, אותם מוסיפים בהדרגה עד מתקבל מרקם דביק, אחיד ודליל מעט. מחממים את התנור ל170 מעלות ומשמנים נייר אפיה. מעבירים את התערובת על נייר האפיה ובידיים מעט משומנות או רטובות משטחים בטפיחות קלות.
חשוב מאד ליצור שכבה דקה ככל האפשר על מנת שהקרקר יאפה בקלות ויישאר קראנצ'י.
אפשר לפזר מעט שומשום או זרעי צ'יה מלמעלה. לאפות 10 דקות ולהוציא את המגש. לחתוך בעזרת סכין או חותכן פיצה לקוביות או מלבנים ולהכניס לתנור לייבוש מלא, בערך 5-8 דקות.

טיפים ואיוונים

אפשר לגוון ולהוסיף למסה זרעי כוסברה או זרעי כמון, קימל או קצח, כך ממרח זיתים או ממרח עגבניות מיובשות
אפשר להוסיף עשבי תיבול כמו תימין, אורגנו, בזיליקום מיובש.
לשמור בכלי אטום, במקום מוצל כשבוע עד 10 ימים.
אם הקרקר הופך להיות רך לאחר כמה ימים, תמיד אפשר להחזיר אותו לחיים כמה דקות בתנור או טוסטר אובן.

לחם דגנים וזרעים מהיר הכנה

רכיבים

- 4 כוסות קמחים מלאים (חיטה, שיפון, כוסמין)
- כפית מלח אטלנטי
- כפית סודה לשתייה
- 2 כוסות מים / חלב שקדים / חלב סויה
- 1/3 כוס שמן זית
- 1/3 כוס טחינה מלאה
- 1/3 כוס סילאן
- 3 כפות צ'יה
- 3 כפות פשתן
- 3 כפות שומשום (או מה שאוהבים)

הכנה

בקערה לערבב קמחים עם מלח וסודה לשתייה וליצור גומה במרכז. למרכז להוסיף שמן זית, סילאן, טחינה ומים ולערבב היטב בתנועות סיבוביות עם הקמח לקבלת בצק אחיד ודביק. להוסיף את הפשתן, צ'יה ושומשום ולערבב שוב. להעביר לתבנית לחם גדולה עם נייר אפיה משומן (או תבנית עגולה קוטר 24) ולפזר מעט זרעים מלמעלה. לאפות בתנור שחומם מראש 200 מעלות 40-45 דקות. מוכן כשמשחים מעט וקיסם יוצא נקי ללא שאריות רטובות של הלחם. חשוב מאד לתת ללחם להתקרר לחלוטין לפני הפריסה. ניתן גם לפרוס ולשמור בהקפאה וכשרוצים לחמם בטוסטר או להפשיר במקרר.



בייגלס אמריקאי

רכיבים

500 גרם קמח (אפשר חצי חיטה חצי כוסמין)
כף גדושה שמרים יבשים
כף דבש
כפית מלח
1/4 כוס שמן זית
בערך כוס עד 1.5 כוסות מים חמימים
לחליטה:
סיר עם מים רותחים
כף דבש
1/2 כפית סודרה לשתייה
לקישוט:
מלח גס (אפשר גם שומשום, קצח, פרג...)

אופן ההכנה

מכינים את הבצק: בקערה גדולה שמים קמח, שמרים ומלח ומערבבים היטב. יוצרים גומה במרכז ומוסיפים דבש ושמן זית. מוסיפים כוס מים חמימים למרכז ובתנועה סיבובית מערבבים עם הקמח ליצירת בצק אחיד וגמיש. במידת הצורך מוסיפים עוד נוזלים. לשים כשתי דקות לבצק אחיד ומניחים לתפיחה מכוסה כשעתיים. לאחר שהבצק תפח, יוצרים כדורים קטנים ובמרכזם חור. מרתיחים את המים עם הדבש וחולטים כל פעם 3 בייגלס עד שהם צפים. מניחים על נייר אפיה ומפזרים מלח גס. אופים בתנור שחומם מראש 180 מעלות עד שהבייגלס משחים בערך 20 דק.



לחמניות גזר

רכיבים

500 גרם קמח כוסמין מלא
 כף גדושה שמרים יבשים
 כף סוכר חום / סוכר קוקוס
 כפית מלח
 כפית שטוחה כורכום
 4 כפות שמן זית
 בערך כוס מיץ גזר

הכנה

לערבב את הקמח יחד עם
 השמרים היטב. להוסיף
 מלח וסוכר ולערבב שוב.
 להוסיף בהדרגה את המיץ
 עד לקבלת בצק אחיד ולא
 דביק, ואח"כ את השמן זית.
 לערבב במיקסר כשתי
 דקות או ללוש ביד כחמש
 דקות לפחות.
 להתפיח מכוסה בבעד עד
 שמכפיל את הנפח, לפחות
 שעתיים.

ליצור לחמניות בגודל
 מתאים, להניח על נייר
 אפיה ולהתפיח בשנית.
 אחרי 15 דקות לאפות
 בחום של 190 מעלות,
 בערך 20-15 דקות.

טיפים ואיוונים

לקבלת בצק ורוד ניתן
 להחליף את מיץ הגזר
 במיץ סלק.



טיפים ואיוונים

מתאים מעל לפסטה או כמילוי
 לבלינצ'ס, למי שרוצה לשדרג
 את הרוטב, יכול להוסיף לו
 מעט פטריות קצוצות
 שהוקפצו מראש.

רוטב בשמל
טבעוני טעים

2 כפות שמן זית.
 להוסיף 2 כפות קורנפלור / קמח ולערבב היטב.
 להוסיף בהדרגה כוס עד 2 כוסות חלב
 שקדים או סויה ולערבב עם מטרפה לקבלת
 נוזל ללא גושים.
 לתבל במלח, פלפל לבן ומעט אגוז מוסקט
 ולבשל עוד כדקה עד שהבשמל מסמיך.
 לערבב כל הזמן ע"מ שהרוטב לא ידבק
 לתחתית הסיר והיו גושים.
 לשפוך מעל התבשיל או המאפה שהכנו ולהגיש.



צולם ע"י תומר בורמד

ממרח זרעים מפתיע

זה אחד המתכונים המפתיעים. משדרג כל כריך. ממרח עתיר וויטמינים ומינרלים, 2 דקות הכנה וטעם נפלא.

רכיבים

כף זרעי דלעת
כף גרעיני חמניה
כף זרעי פשתן
כף שומשום
כפית זרעי כמון
חצי כפית זרעי כוסברה
לאוהבים: חצי כפית קימל או קצח
3 כפות שמן זית
כפית שטוחה מלח הימלאיה
כף מיץ לימון סחוט (לא חובה)

הכנה

במטחנת תבלינים טוחנים את כל הזרעים. מעבירים לקערה ומוסיפים בהדרגה שמן זית ואם אוהבים גם מיץ לימון, מערבבים היטב ושומרים שבוע במקרר בצנצנת מעוקרת או בכלי אטום.



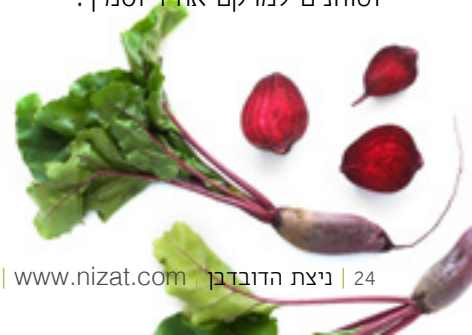
טחינה סמוקה

רכיבים

2 סלקים (אפשר בוואקום)
חצי כוס עד כוס מים קרים
3/4 כוס טחינה גולמית משומשום מלא
2 שיני שום
2 כפות מיץ לימון, סחוט טרי
1/2 כפית מלח

הכנה

מקלפים את הסלקים, חותכים לקוביות ומבשלים בסיר עם מעט מים למשך כשעה, עד שהסלק רך. מכניסים את כל החומרים למעבד מזון למעט הטחינה ומעבדים עד למרקם חלק. מוסיפים את הטחינה המלאה בהזלפה וטוחנים למרקם אחיד וסמיך.



טיפים ואיוונים

במקום או בנוסף
לפטרוזיליה, ניתן
להשתמש גם בנענע,
קוסברה, בזיליקום, רוקט,
או כל ירקות אחרים
שאוהבים

ממרח אדממה ואבוקדו / חומוס ירוק

רכיבים

כוס אפונה ירוקה קפואה מבושלת
כוס אדממה אחרי בישול וקילוף
1/4-1/2 כוס מים
אבוקדו בשל ורך (לא יותר מידי)
3 שיני שום
3 כפות שמן זית
1-2 כפות מיץ לימון
כפית מלח
1/4 כפית כמון
1/2 צרור פטרוזיליה
1/3 כוס טחינה גולמית עדיף משומשום מלא

הכנה

לטחון במגימיקס את כל החומרים. להוסיף
בהדרגה את הטחינה המלאה עד לקבלת מרקם
חלק של חומוס....

טיפים ואיוונים

אפשר לשדרג עם דלעת, דלורית או בטטה
אפיוות רכות ולהוסיף לטחינה במגימיקס.
אפשר לצלות קוביות ירקות כתומים כמו
דלורית, גזר, בטטה, דלעת בתנור ולהגיש על
החומוס כמו מסבחה (עם או בלי חריף).

חומוס עדשים

רכיבים

כוס עדשים אדומות
3 כוסות מים
3 שיני שום
מיץ מחצי לימון
כפית מלח
1/2 כפית כמון
1/3 כוס טחינה גולמית משומשום מלא

הכנה

לשטוף היטב את העדשים, לסנן ולבשל עם
המים על אש נמוכה בערך רבע שעה עד שהן
מתרככות. לסנן. לטחון במגימיקס או בלנדר
את כל החומרים. להוסיף בהדרגה את הטחינה
המלאה עד לקבלת מרקם חלק של חומוס.



מעדן שקדים וקשיו אפוי

רכיבים

100 גרם שקדים מושרים
ללילה וקלופים
50 גרם קשיו טבעי מושרה
ל 4-6 שעות
מיץ מחצי לימון
חצי כוס מים
3 כפות שמן זית
2 שיני שום כתושות
כפית מלח
כף שמרי בירה (לא חייב,
מוסיף טעם גבינתי)

הכנה

לטחון בבלנדר עד למרקם קרמי את כל הרכיבים.
להעביר דרך חיתול בד ולסחוט היטב. לקשור
ולהניח להפריש נוזלים ללילה. (בערך 12 שעות),
כמו תהליך של לבנה. בימים חמים רצוי לשמור
במקרר. להוציא את הגבינה מהבד ולנגב אותה.
לאפות 20 דק עד חצי שעה, עד שהגבינה מעט
נסדקת ומשחימה קלות, נעשית קריספית מבחוץ
וחלקה מבפנים.

טיפים ואיוונים

את הנוזלים שסוחטים
מהגבינה לשמור כבסיס
לרטבים או להוסיף למרק.
אפשר לגלגל את הגבינה
לכדורים לפני האפיה,
לאפות רק 10-15 דקות
ולהוציא ולשמור בצנצנת עם
שמן זית כמו כדורי לבנה.
אם לא אופים את הגבינה
ניתן לפזר אותה בעדינות
ולפזר על בצק פיצה טוב.



סלט סום טאם קצת אחר (פפאיה ירוקה)

סלט תאילנדי פיקנטי ומרענן. מכיוון שלא קל להשיג את הפפאיה הירוקה ניתן להכין את הסלט עם קולרבי ויוצא נפלא. יש חשיבות גדולה לצורת חיתוך. יש לחתוך לגפרורים דקים. אפשר לעשות זאת בקלות ע"י מנדולינה טובה או להשתמש עם סכין חדה. במקום רוטב הדגים המפורסם שנותן הרבה טעם משתמשים כאן בסויה תמרי איכותית ומעט קינמון שנותן עקצוץ ומשדרג.

רכיבים

3 קולרבי חתוכים לגפרורים (או פפאיה ירוקה אחת בעונה)
חבילה אפונת שלג פרוסה או כוס שעועית ירוקה חלוטה
12 עגבניות שרי חצויות
3 כפות בוטנים קלויים
1/2 ציילי פרוס דק
חופן עלי כוסברה / בצל ירוק
ניתן להוסיף 1 גזר חתוך לגפרורים (לא חובה)

רוטב טבעוני

3 כפות רוטב סויה
2 כפות שטוחות סוכר חום או סוכר קוקוס
3 כפות מיץ לימון או מיץ ליים
1/4 כפית אבקת קינמון
שן שום כתושה

הכנה

לערבב את החומרים עם הרוטב ולפזר מעל בוטנים. רצוי לתת לסלט לעמוד מספר דקות, עד לספיגת הטעמים.



סלט עדשים שחורות, גרעיני שיבולת שועל וסלק חי



הכנה

את העדשים וגרעיני שיבולת השועל משרים 55 שעות, כל אחד בקערה נפרדת. מסננים היטב ומבשלים בנפרד עד רכות. בערך 40 דקות. מסננים, מצננים ומעבירים לקערה. מגוררים את הסלק בפומפיה עבה ומוסיפים גם לקערה. את חומרי הרוטב מערבבים יחד ומוסיפים לקערה יחד עם הסלק, גרעיני שיבולת שועל, עדשים שחורות ועשבי תיבול. מפזרים מעל שקדים פרוסים ואוכלים.



רכיבים

כוס עדשים שחורות
כוס גרעיני שיבולת שועל
1 סלק גדול
כוס עשבי תיבול קצוצים
אהובים (פטרוזיליה, כוסברה, נענע, בזיל, רוקט...)
3 כפות שקדים פרוסים

לרוטב

2 כפות סילאן
כף רכו רימונים טבעי
2 כפות מיץ לימון
2 כפות חומץ בלסמי
2 כפות שמן זית "אסקל"





הכנה

לאדות את הבצל בשתי כפות שמן זית עד סמיכות. להוסיף סלרי, דלעת או גזר ולאדות עוד כשתי דקות.
להוסיף ציילי, ג'ינג'ר פטריות שיטאקי (לא חייב). להוסיף תירס, תבלינים ומים ולהביא לרתיחה. לבשל על אש קטנה 40-50 דקות.
להוסיף חלב קוקוס ולבשל עוד 10 דקות. לטחון בבלנדר ולהעביר במסננת דקה.



מרק תירס וחלב קוקוס

רכיבים

בצל קצוץ דק
2 גבעולי סלרי קצוצים דק
גזר/דלעת חתיכה קטנה חתוכה קטן
2 יח' למון גראס
חופן כפיר ליים (לא חייב אבל משדרג)
כף גדושה ג'ינג'ר קצוץ קטן
חצי ציילי קצוץ
6-8 פטריות שיטאקי קצוצות קטן (להשרות במים רותחים, לסנן ולשמור נוזלים לאח"כ)
שקית תירס או תירס מחמישה קלחים טריים
3-4 ליטר מים
כף מלח
חצי כפית דבש
חצי כפית כורכום
מעט פלפל שחור
חלב קוקוס קטן (250 מ"ל)



מרק חרירה שהוא ארוחה

רכיבים

בצל קצוץ דק
2 גבעולי סלרי חתוכים דק
1 גזר חתוך לקוביות קטנות
2 כפות שמן זית
3 עגבניות מגוררות
כוס חומס מבושל
כוס אורז מלא מבושל/גריסים
כוס עדשים ירוקות מבושלות
כוס כוסברה קצוזה
כפית דבש/סילאן
מלח
פלפל
חצי כפית כורכום
מיץ לימון (חצי לימון)
בד"כ מספיק אפשר יותר
(לאוהבים חמוץ)

הכנה

לאדות בשמן זית את הבצל עד שקיפות. להוסיף גזר וסלרי ולאדות עוד כשתי דקות.
להוסיף עגבניות מרוסקות, את כל הקטניות והדגנים, כוסברה, תיבול ו 5 ליטר מים (ציר ירקות למשקיענים). להביא לרתיחה, להנמיך את האש ולבשל כחצי שעה.
לסחוט מיץ לימון ולהגיש.



מרק שום ושקדים

רכיבים

- 1 תפ"א קלוף חתוך לקוביות קטנות
- 1 בצל לבן חתוך לקוביות
- 1 כרישה פרוסה לטבעות
- 5 שיני שום פרוסות
- 1/2 קולרבי חתוך לקוביות
- כוס שקדים טבעיים, מושרים לילה במים
- קלופים ומסונגים
- 2 כפות שמן זית
- מלח, פלפל, ענף תימין
- ליטר וחצי מים

הכנה

מאדים את הבצל והכרישה בשמן זית עד לשקיפות. מוסיפים שום, תפ"א, קולרבי ומאדים עוד כשתי דקות. מוסיפים את השקדים הקלופים, מים ותבלינים ומביאים לרתיחה עדינה. מבשלים על אש קטנה כחצי שעה עד שהירקות רכים וטוחנים בבלנדר למרקם חלק. מקשטים עם מעט שמן זית ופרוסות שקדים ומגישים חם. בקיץ, מקררים שעתיים שלוש לפחות ומגישים עם חצאי ענבים קפואים ושקדים פרוסים.

גספאצ'ו ירוק עם יוגורט עזים

רכיבים

- 2 עגבניות
- 2 מלפפונים
- 2 זוקיני
- חופן עלי תרד
- חופן עלי סלרי
- צרור בזיליקום או נענע
- 1/2 כוס מים
- 6 שיני שום
- 2 כפות חומץ בן יין לבן
- 2 כפות שמן זית משובח
- 1 כפית מלח
- פלפל שחור
- קוביות קרח
- 1/2 כוס יוגורט עזים / יוגורט טבעוני
- 3 כפות אגוזי מלך לא
- קלויים או שקדים שלמים
- לא קלויים

הכנה

טוחנים בממחה (בלנדר) את כל מרכיבי הגספאצ'ו, למעט היוגורט והאגוזים. טועמים, מתקנים תיבול ומקררים. מחלקים לכוסות או קערות הגשה, מקשטים באגוזי מלך קצוצים, יוגורט ומעט שמן זית

פשטידת כרישה ופטריות טבעונית ללא גלוטן

רכיבים

כרישה גדולה שטופה ופרוסה לעיגולים
סלסלת פטריות שמפיניון פרוסות
כוס אגוזי קשיו טבעיים מושרים 6 שעות
כוס חלב שקדים/סויה/מים
כפית שמרי בירה (לא חובה)
כפית מלח
2 שיני שום
4 כפות קמח חמום/טף + כפית אבקת אפיה

הכנה

מאדים בשמן זית את הכרישה עד שהופכת שקופה ורכה. מוסיפים פטריות ומאדים עוד כ-3 דקות. את הקשיו, שום, מלח, שמרי בירה וחלב לטחון היטב למרקם יוגורט בבלנדר. להעביר לקערה ולהוסיף את הכרישה, פטריות וקמח חמום. לאפות בתבנית משומנת בתנור שחום מראש 180 מעלות 30-40 דקות.

קציצות קישואים, תרד ואגוזי מלך

רכיבים

2-3 קישואים מגוררים בפומפייה וסחוסים היטב
חבילה תרד (250 גרם) חלוט, סחוט היטב וקצוץ דק
בצל פרוס דק ומאודה עד שקיפות
1/2 כוס אגוזי מלך קצוצים גס
1/2 כוס קמח טף / כוסמין / חמום
מלח
פלפל
מיץ מחצי לימון

הכנה

מערבבים יחד את כל הרכיבים לתערובת אחידה ובידיים רטובות, יוצרים קציצות. ניתן לצרוב על מחבת איכותית עם כף שמן זית משני הצדדים ולאחר מכן להעביר לאפיה בתנור, או ישירות להניח על נייר אפיה משומן, ולאפות בתנור שחום מראש 180 מעלות, כחצי שעה בערך, עד שהקציצות משחימות ואפויות היטב.

תבשיל חמוסים ועגבניות בקארי

רכיבים

1/2 קילו חמוס מושרה ומבושל
2 מקלות קינמון
כף גרגירי חרדל שחור
5-6 תרמילי הל ירוק מעוכים מעט
כף זרעי כמון שלמים
1/2 כפית גרגירי כוסברה
1 כף שמן קוקוס
בצל קצוץ דק
2 שיני שום קצוצות קטן
אצבע ס"מ גיגיר קצוץ דק, לפי הטעם
1/2 צילי או יותר לפי הטעם
3 עגבניות חתוכות לקוביות קטנות
כפית וחצי מלח
1/2 כפית סילאן / דבש (לא חובה)
כף גראם מסאלה
כף קארי
כפית כורכום
חצי כפית חלב קוקוס

הכנה

קולים את גרגרי החרדל מוסיפים זרעי כמון, מקל קינמון, גרגירי כוסברה והל ומטגנים 10 שניות. מוסיפים שמן קוקוס ובצל קצוץ ומאדים עד שקיפות. מוסיפים שום, גיגיר, צילי, תבלינים טחונים ועגבניות, זה אחר זה ומבשלים רבע שעה עד חצי שעה לאיחוד טעמים. מוסיפים את החמוס המבושל לעגבניות ואת חלב הקוקוס, ומבשלים 10 דקות.



בורגר אגוזים, שיבולת שועל ופטריות

רכיבים

- 1 בצל קצוץ דק
- חבילה פטריות שמפיניון קצוצות דק
- 100 גרם אגוזי מלך גרוסים דק
- 2 שיני שום
- 3 כפות שיבולת שועל דקה
- כף טחינה מלאה
- 2 כפות קטשופ אמיתי
- 2 כפות רוטב סויה
- 2 כפות שמן זית



הכנה

לאדות בשתי כפות שמן זית את הבצל עד שקיפות.
להוסיף את כל הפטריות והשום ולאדות עוד חמש עד 10 דקות, שהפטריות יגירו נוזלים.
לטחון במגיימיקס את תערובת הפטריות בפולסים לקבלת תערובת טחונה אך לא משחתית.
להעביר לקערה ולהוסיף את שאר המרכיבים.
בפורמה (תבנית או טבעת מתכת) של המבורגר ליצור קציצות ולהעביר להקפאה לחצי שעה להתייצבות או לקירור של שעתיים לפחות.
לצלול על מחבת איכותית עם מעט שמן זית או לאפות על נייר משומן קלות בתנור, 20 דקות, עד שמשחים מעט, 180 מעלות.



טיפים ואיוונים

במקום קוואקר אפשר להוסיף אבקת שקדים או פרווי לחם.
אפשר להעשיר את הבורגר ע"י הוספה של פטריות יער/פורטבלו ומגוון פטריות מיוחדות.



גלילות תמרים

רכיבים

- 20 תמרי מג'הול מגולענים
- כף סילאן
- 2 כפות מים
- 1/2 כוס אגוזי מלך שבורים
- 1/2 כוס שקדים טבעיים חתוכים גס
- 1/4 כוס גרעיני חמנייה
- 1/4 כוס גרעיני דלעת
- 1/4 כוס קשיו שבור
- קוקוס לגלגול, לבחירה

הכנה

טוחנים במג'מיקס תמרים מגולענים, מים וסילאן למרקם חלק ודביק. מוסיפים בפולסים את הגרעינים והאגוזים ומערבבים. על ניילון נצמד מסדרים בשורה שליש מהמסה. מגלגלים לגליל בעובי אחיד ועושים כך גם עם שאר התערובת. את שלושת הגלילים מקפאים לחצי שעה עד שעה. מוציאים מהמקפיא ומגלגלים בקוקוס לציפוי. פורסים לפרוסות. שומרים בכלי אטום במקרר.



באונטי ביתי

רכיבים

2 תפוזי אדמה מבושלים לחלוטין ומעוכים לפירה
50 גרם אבקת סוכר (אם רוצים חום, לטחון לאבקה במטחנת
50 גרם מיפל טהור
100 גרם קוקוס
5 כפות שמן קוקוס נוזלי בכבישה קרה
שוקולד מריר איכותי מומס לציפוי

הכנה

מעבירים במסננת דקה את תפוזי אדמה למרקם חלק.
מוסיפים את שאר הרכיבים ומערבבים לתערובת אחידה.
יוצקים לתבנית של מלבנים קטנים (אם אין אפשר של הקוביות קרח)
ומקפאים לפחות לשעתיים.
לאחר ההקפאה טובלים בשוקולד המומס ומניחים להתייבש על רשת.
(כדאי מתחת להניח צלחת או מגש וכך אפשר לאסוף את השוקולד
שטפטף ולהשתמש בו שוב)
שומרים בהקפאה.





חטיף אנרגיה אפוי

רכיבים

- 100 גרם שיבולת שועל עבה
- 100 גרם קמח כוסמין
- 100 גרם קוקוס
- 50 גרם סוכר חום / סוכר קוקוס
- 1/2 כוס דבש איכותי
- 100 גרם שמן קוקוס בכבישה קרה
- כפית אבקת אפיה
- 1/2 כפית קינמון
- 1/2 כוס אגוזי מלך לא קלויים / שקדים טבעיים
- קצוצים גם
- 1/2 כוס אגוזי קשיו לא קלויים / פקאן טבעי
- כף גרעיני חמנייה
- חופן צימוקים או פרי מיובש אחר אהוב

הכנה

לערבב את כל הרכיבים היטב למרקם קצת דביק ואחיד. להדק היטב בתבנית עם נייר אפיה ולאפות בתנור שחומם מראש 170 מעלות עד שמתחיל להשחים ומתקשה, בערך 30 דק'. להוציא ולצנן לחלוטין לפני החיתוך. לשמור בכלי אטום לשבוע בחוץ וחודש במקרר.



חטיף שומשום

רכיבים

1/2 כוס טחינה גולמית

1/2 כוס סילאן או מייפל

1.5 כוס שומשום

3 כוסות פצפוצי אורז תפוח ללא סוכר

וללא גלוטן

הכנה

לחמם בסיר את הטחינה והסילאן מעט רק כדי לאחד יותר בקלות. להוסיף את השומשום והאורז התפוח ולערבב לתערובת אחידה ודביקה.

להדק היטב בתבנית פיירקס עם נייר אפיה.

לקרר לפחות 3 שעות ולחתוך לקוביות.

אפשר להעשיר עם חמוציות, צימוקים, אגוזים

קצוצים, קוקוס וסופר פוד כמו ג'וג'י ברי, צ'יה,

שבבי קקאו רואו... אפשר להכניס את התוספות

לתערובת או לפזר מעל.



עוגיות שוקולד וגרנולה

רכיבים

100 גרם שוקולד מריר אורגני 85% "וויואני"

100 גרם שמן קוקוס

1/2 כוס דבש

2 ביצים

1/2 כפית קינמון

1/2 כפית סודה לשתייה

כוס סוכר חום או סוכר קוקוס

180 גרם קמח כוסמין מלא

50 גרם אבקת קקאו איכותית

150 גרם שיבולת שועל דקה

הכנה

מערבבים בקערות נפרדות את חומרי הגלם הרטובים ואת חומרי

הגלם היבשים. מאחדים בין שתי התערובות למסה אחידה ומניחים

במקרר לשעה של התמצקות.

מגלגלים ל"רולים" ועוטפים היטב.

ניתן לשמור בקירור או במקפיא.

פורסים לפרוסות בעובי ס"מ ואופים במשך 8-10 דקות בתנור

שחומם מראש לחום של 180 מעלות.

מקררים לפני ההגשה.



ארטיק פירות וגרנולה

אופן ההכנה

לחתוך בננה לשלוש, תפוח ללא הגלעינים לפרוסות עבות וקיווי ל-4 פלחים.
לנעוץ בכל אחד מהפירות מקל ארטיק.
כל פרי לטבול ביוגורט ולגלגל בגרנולה, פצפוצי אורז או שקדים קצוצים.



גרסה שנייה

להכין מטבל שוקולד:

2 כפות שמן קוקוס מומס
2 כפות מייפל
2 כפות קקאו טהור
לטבול את הפירות בשוקולד ולפזר מעל קוקוס או שברי אגוזי מלך.

ניתן להקפיא את שתי הגרסאות ולהוציא בשעת הצורך או הרצון.



מרק קר מטפיוקה ופירות

רכיבים

1/2 כוס פניני טפיוקה (קטנים) "טעמי אסיה"
3 כוסות מים
100 גרם סוכר חום דמררה או דבש
400 מ"ל חלב קוקוס או 2 כוסות
חופן קוביות קרח
פירות העונה חתוכים (תות, קיווי, מנגו, אננס...)

הכנה

מרתיחים את המים ומוסיפים להם את פניני הטפיוקה.
מבשלים על אש קטנה ומערבבים כל הזמן בכדי למנוע הידבקות לסיר.
מבשלים עד שהפנינים גדלות והופכות לשקופות לחלוטין.
מורידים מהאש, מוסיפים סוכר, מערבבים עד שהסוכר נמס ומצננים.
חותכים את הפירות לחתיכות קטנות.
בקערה גדולה או קערות אישיות יוצקים את הטפיוקה, מעל את חלב
הקוקוס ומוסיפים מעל את הפירות החתוכים, מקשטים בקוביות קרח
ומגישים מיד.



עוגת תפוחים בחושה ללא גלוטן

רכיבים

4 תפוחים חתוכים לקוביות קטנות (עם הקליפה)

4 ביצים

כוס סוכר חום

כוס שמן קוקוס נוזלי בכבישה קרה

כפית גדושה קינמון

כפית אבקת אפיה ללא אלומיניום

2 כוסות קמח טף

1/2 כוס אגוזי מלך (או חמוציות או צימוקים...לא חובה)

הכנה

במחבת מבשלים את התפוחים, כף סוכר חום וכף שמן קוקוס, למשך 10 דקות.

בקערה טורפים ביצים עם סוכר למרקם אוורירי.

מוסיפים את שאר הרכיבים ואת התפוחים ומערבבים למרקם אחיד.

מוסיפים אגוזים ומעבירים לתבנית אפיה משומנת קוטר 24.

אופים בתנור שחומם מראש 180 מעלות -40 50 דק, עד שקיסם יוצא נקי.

מצננים מעט ומפזרים אבקת סוכר מלמעלה.

ואם ממש רוצים להיות מושחתים, מוסיפים כף קצפת קוקוס...

(קצפת קוקוס: לוקחים רק את החלק השמן של קרם הקוקוס

ומקציפים עם כפית אבקת סוכר).



עוגת גבינת קשיו טבעונית רואו

רכיבים

לבסיס:

כוס פקאן / אגוזי מלך

10 תמרי מג'הול מגולענים, מושרים

במים חמים ומסוננים

½ כפית קינמון

קורט מלח

למלית:

כוס וחצי קשיו טבעי מושרה 5 שעות ומסונן

400 מ"ל קרם קוקוס

מיץ זוסט מלימון אחד

כפית תמצית וניל

1 כוס תותים / אוכמניות

1/3-1/2 כוס מייפל לפי המתקוה הרצויה

הכנה

במעבד מזון טוחנים את רכיבי הבסיס למרקם

דביק ואחיד. משטחים על תבנית 24 עגולה.

מכינים את המלית. בבלנדר חזק טוחנים את כל

רכיבי המלית מלבד התותים / אוכמניות.

שופכים על הבסיס מחצית מהקרם ומקפאים

לחצי שעה.

את שארית המלית טוחנים עם התותים ושופכים

על המלית הלבנה.

מקפאים לשעתיים שלוש לפחות לפני החיתוך.

עוגת בננות וחמאת בוטנים אלוהית

רכיבים

4 בננות רכות ובשלות מאוד
1/2 כוס סוכר חום
ביצה (או רסק תפוחים קטן)
1/4 כוס שמן זית
1/2 כוס חמאת בוטנים טבעית
כפית אבקת אפיה
כוס וחצי קמח כוסמין
1/2 כוס שבבי שוקולד או חבילה
שוקולד מריר חתוכה גס

הכנה

לערבב בקערה בננות, סוכר, שמן וביצה למחית אחידה. להוסיף חמאת בוטנים ולערבב. להוסיף אבקת אפיה וקמח כוסמין ולבסוף שבבי שוקולד. לערבב היטב ולהעביר לתבנית אפיה משומנת או מרופדת בנייר אפיה. לאפות בתנור שחומם מראש 180 מעלות, חצי שעה עד 40 דק'. העוגה מוכנה כאשר נועצים קיסם והוא יוצא יבש (רק עם מריחות שוקולד קלות)



הכל עניין של הגשה

כמה פעמים השקענו ובישלונו ארוחה בריאה וטעימה אך במקום מחמאה 'זכינו' לפרצוף לא מרוצה עוד לפני שהאוכל נכנס לפה? כמה פעמים תהינו למה החביתה בבית הקפה טעימה הרבה יותר מזו שמכינים בבית?

אצל כלנו העיניים הן הראשונות לאכול. מה שיראה מרהיב ושונה יעורר את בלוטות הרעב, לכן כדאי להקדיש כמה דקות לנושא הגשת המזון ובמילה טרנדית יותר - 'צילחות'. הנה כמה רעיונות איך להגיש את האוכל שלנו בצורה קצת אחרת.

יוצאים מהמטבח

אפשר לאכול במקומות לא שגרתיים, לאו דווקא ישובים על הכסא הקבוע מול השולחן במטבח. ארוז את הארוחה בסל ואיכלו במקום אחר: במרפסת או בדשא שלכם, בגן המשחקים או בחורשה הקרובה, או

אפילו בפיקיניק ספונטני על מחצלת פרושה בסלון.

שינוי אווירה

חשבנו לצאת אבל נשארו בבית, מול שולחן האוכל אצלנו במטבח. גם כאן אפשר לשנות אווירה ולערוך ארוחה מיוחדת ושונה. מה דעתכם על ארוחה לאור נרות? או על ארוחה מלווה במוזיקה בסגנון קאנטרי או בסגנון קלסי? אפשר גם להפוך את המטבח למסעדת הבית' ולהגיש לסועדים תפריט כתוב על גבי נייר ומפית צבעונית בכוס השתייה ואולי אחד הילדים יתרגל קצת מלצרות.



לשבור את הצורה

נסו לחשוב על שילובים חדשים בין המרכיבים של הארוחה ושנו את צורתם השגרתית. לחם, חביתה וירקות יכולים להופיע בצורה שונה על הצלחת ולהפוך לארוחה ברול'; קחו טורטייה או פרוסת לחם שהורדנו ממנו את 'הקשה' ורידדנו בעזרת מערוך. מרחו עליה ממרח אבוקדו/ גבינה/ חומוס; הניחו על הממרח את החביתה ופזרו ירקות תחתוכים; גלגלו את הטורטייה והניחו במחבת חמה כך



שתתקבל צריבה עדינה מכל הצדדים; הוציאו אותה והניחו על נייר אפייה וגלגלו תוך כדי הידוק; את השוליים בצדדים סובבו כמו סוכרייה וחיתכו לשניים בסכין חדה.

שחקו עם האוכל

למרות כל מה ששמענו כשהיינו קטנים, אפשר ורצוי לשחק קצת באוכל שלנו. תנו טוויסט קטן וחשוב על האוכל שלכם באופן יצירתי כך שהכריך 'המרובע' או פרוסת המלפפון יקבלו צורה מיוחדת של כוכב או לב בעזרת קורצני העוגיות או תבניות בצורות, ויש כל כך הרבה צורות מדליקות...

פעילות שאפשר לשתף בה גם את הילדים היא הפיכת הצלחת שלנו לתמונה צבעונית. עם קצת דמיון ועם מגוון של ירקות, של פירות, פסטה, ממרחים וקרקרים צרו תמונת אוכל מרהיבה ומעוררת תיאבון. עוד רעיון לעבודת יצירה הוא הידוק אורז וקטניות בקעריות והפיכתן על הצלחת. כך אפשר ליצור ראש



מהקערה הקטנה ובטן מהקערה הגדולה יותר, וכל מה שנשאר הוא להוסיף רגליים וידיים מירקות ופנים מאפונים. עם השיער - תתפרעו....



נפלאות להכוורת



פולן ומזון מלכות

שני מוצרים ייחודיים ועשירים בערכים תזונתיים שכדאי להכיר.

בעת איסוף הצוף, נדבקת אבקת הפרחים לרגלי הדבורים ועל מנת להתנקות אותן זו בזו וכך נוצרים כדורונים זעירים. כדורונים אלה הם **הפולן**. מערכת היחסים המופלאה הזו בין הדבורים לפרחים הופכת את אבקת הפרחים למזון עשיר בחלבונים, חומצות אמינו ויטמינים ומינרלים. טעמו של הפולן מתקתק ומשתנה בהתאם לפרחים מהם הוא נאסף, כך גם צבעו. ניתן להוסיפו לשייקים, יוגורט, דייסות וקינוחים.

מזון מלכות הוא אותו מזון טבעי ומופלא המיוצר על ידי דבורים להזנת הדור הצעיר והמלכה. הוא האחראי להבדל העצום בין הדבורה למלכה. במזון המלכות נמצאות חומצות האמינו הדרושות לבנין הגוף וגם ויטמינים ומינרלים. את מזון המלכות המרוכז מערבבים עם דבש טבעי טהור וכך מתקבלים מוצרים בריכוזים שונים. ניתן למצוא גם מזון מלכות מעושר בפרופוליס, בגיינסייג ובשמן מרווה.



אפשר 'ליצאת מהכלים'

טריק נוסף הוא לשנות את כלי ההגשה. לשם כך לא צריך לקנות סרוויס חדש. לכולנו יש, ודאי, כלים 'מיוחדים' שקנינו פעם והם מונחים עדיין בארון, מחכים לארוחה המיוחדת שעליה חלמנו בזמן שהסתובבנו בחנות כלי הבית. אז למה לחכות? פשוט הגישו בהם ארוחה ליקריתכם.



אפשרות נוספת היא להיפרד מהצלחות ומהסכרים ולהגיש בכוסות או בצנצנות או אפילו בכלי לאידיו. את מרכיבי הארוחה מסדרים שכבה על גבי שכבה ומתקבל מראה צבעוני ומעורר תיאבון. אפשר להגיש בצורה

הזו גרנולה עם יוגורט ופירות, סלטים קרים של קטניות וירקות וגם ארוחות חמות כמו פסטה או קטניות. אוכל משופד הוא רעיון נהדר - גם וגם: גם מאפשר הגשת אוכל בצורה שונה וגם חוסך שטיפת כלים...אפשר לשפד מאכלים רבים: פירות וירקות, פירות מיובשים, כריכים קטנים ועוד. מגוון רחב של מנג'טים ססגוניים ושל תבניות קאפקייק מדליקות יכולים לשמש לא רק לעוגיות



ניצח הדודים! הכי טוב בגדול אצלך במטבח

