



# צופן בריא

חוברת לילדים מנצחים!



שם:

כל הזכויות שמורות  
אין להעתיק, לשכפל ולצלם מהחוברת

ליצירת קשר: אסתי: 0542264666 מרים: 0535315814

# פִּנְקִיק טָעִים בְּרָמוֹת!

רְכִיבִים : 2 בָּנֹת רְכוֹת

2 בִּיצִים

חֲצִי כּוֹס שֶׁבֶלֶת שׁוּעַל (קוֹאקֶר)

אֲפֹן הַכָּנָה :בִּקְעָרָה מוֹעֲכִים אֶת הַבָּנֹת עִם מִזְלֵג עַד שֶׁהַבָּנֹת הוֹפְכוֹת  
לְעֶסָה,

מוֹסִיפִים אֶת הַבִּיצִים וּמַעֲרָבִים,

מוֹסִיפִים אֶת הַשֶּׁבֶלֶת שׁוּעַל וּמַעֲרָבִים הֵיטֵב. אֶת הַבְּלִילָה

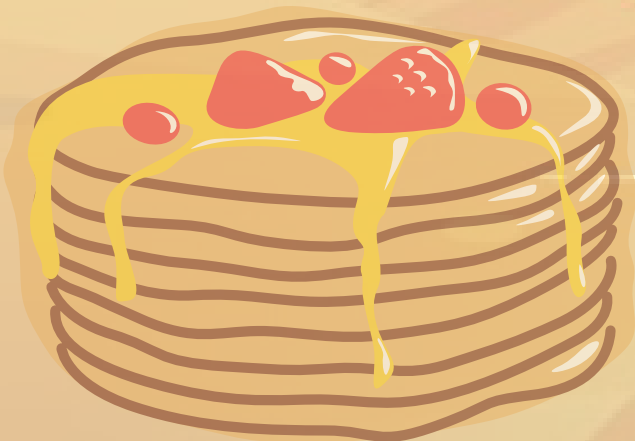
מַעֲבִירִים לַמַּחֲבֵת עִם מַעֵט שֶׁמֶן (עֲדִיר שֶׁמֶן קוֹקוֹס )

שָׁמִים כְּשֶׁתִּי כֹפּוֹת בְּלִילָה אוֹ בְּכֻמוֹת שֶׁל גָּדֵל הַפִּנְקִיק הָרָצוּי,

נוֹתְנִים לָזָה לְהַשְׁחִים מַעֵט וְהוֹפְכִים לְצַד הַשְּׁנִי עַד שֶׁתִּי־צֵב.

מְגִישִׁים וְאוֹכְלִים בְּתֹאבּוֹן

אֶפְשָׁר לְקַחַת אֶת הַפִּנְקִיק גַּם לְבֵית הַסֵּפֶר



10  
סקוויטים

30 שניות  
פלאנק

סיים כאן  
או התחל  
שוב!

התחלה!



30  
קפיצות  
פיסוק

30  
סיבובי  
זרועות

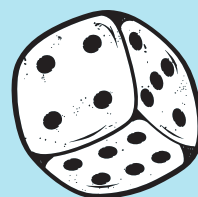
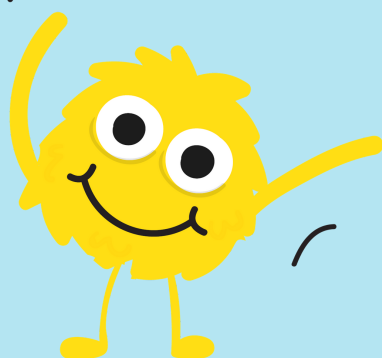
שומרים על  
כושר עם

ליצי

20  
קפיצות  
על כל  
רגל

2 דקות  
ריצה  
במקום

15  
לאנג'  
בכל צד



10  
שכיבות  
שמיכה

10  
קפיצות  
צפרדע

2 דקות  
קפיצה  
בחבל

20  
נגיעות  
בכפות  
רגליים

נסו לגעת  
בעננים  
20  
שניות

# קְצִיצוֹת טוֹנָה וִירְקוֹת

מְצַרְכִּים (כ־12 קְצִיצוֹת טוֹנָה):

2 טוֹנָה בִּקְפֶסֶת שְׁמוּרִים בְּמִים

בָּצֵל קָטָן קְצוּץ

תְּפוּחַ אֲדָמָה קָטָן קָלוּף מְגֻרָד בַּפִּמְפִּיָּה

גָּזֵר בִּינוֹנִי קָלוּף מְגֻרָד בַּפִּמְפִּיָּה

בִּיצָה גְּדוֹלָה

2 כִּפּוֹת גְּדוּשׁוֹת

2 כִּפּוֹת שְׁבֵלֶת שׁוּעָל

פֶּטְרוּזִילִיָּה קְצוּצָה

תְּבוּלָה: חֲצִי כִפִּית מָלַח, קְמֻצוֹץ פֶּלְפֶּל שָׁחַר

אֶפֶן הֶכְנָה

מִחְמָמִים 2 כִּפּוֹת שֶׁמֶן זַיִת בְּמַחֲבֵת וּמִטְגָּנִים אֶת הַבָּצֵל עַד לְהִזְהָבָה קְלָה.

מְסִירִים מֵהָאֵשׁ, מַעֲבִירִים לַקְעָרָה וּמִצְנָנִים מְעֻט.

מְסַנְנִים אֶת הַטוֹנָה מֵהַנוּזְלִים וּמְפֹרָרִים אוֹתָהּ בְּעֶזְרֵת מִזְלֵג. מוֹסִיפִים

לַקְעָרָה יַחַד עִם יֶתֶר הַחֲמָרִים וּמַעֲרָבִיבִים עַד לְתַעֲרֹבֶת אַחִידָה.

מִחְמָמִים תֵּנּוּר ל־180 מַעְלֹת.

מְרַפְּדִים תְּבֻנִית בִּנְיָר אֲפִיָּה וּמְשַׁמְנִים אֶת הַבִּיָּר.

יוֹצְרִים כְּדוּרִים בְּעֶזְרֵת הַיָּדִים, מְנִיחִים עַל בִּיָּר אֲפִיָּה מְשֻׁמֵּן וּמְשַׁטְחִים

אוֹתָם מְעֻט

אוֹפִים בְּתֵנּוּר בְּמִשְׁךָ 15 דַּקּוֹת. הוֹפְכִים בְּזִהִירוֹת אֶת הַקְצִיצוֹת וְאוֹפִים

כ־10 דַּקּוֹת נוֹסְפוֹת.

# בֶּצֶק לְפוֹקְצ'ה

500 גרם קמח כסמין מלא

2 כפיות שמרים יבשים

כפית סוכר

כפית מלח

3-4 כפות שמן זית

1 1/2 כוסות מים פושרים

הכנת הבצק:

מערבבים בקערה את הקמח, השמרים היבשים והסוכר.

יוצרים גמה בקערה שופכים לתוכה את המים, השמן והמלח, ומתחילים ללוש. אפשר להשתמש במיקסר עם וו לישה במקום ללוש ביד.

כשהבצק מוכן משמנים מעט את הקערה והבצק עם מעט שמן ומכסים עם ניילון נצמד.

מתפחים כשעה. מחלקים את הבצק ל-

8 כדורים ומשטחים אותם על גיר אפיה

ונותנים להם לנוח עוד 20 דקות.

בנתיים, מחממים תנור ל-200 מעלות.

בעזרת מברשת, מברישים את הבצק

במעט שמן זית ומניחים את התוספות

הרצויות על הבצק.

אופים 10-12 דקות עד שהפוקצ'ות

מזהיבות.

תוספות לפוקצ'ה-

שמן זית

מלח גס

זעתר

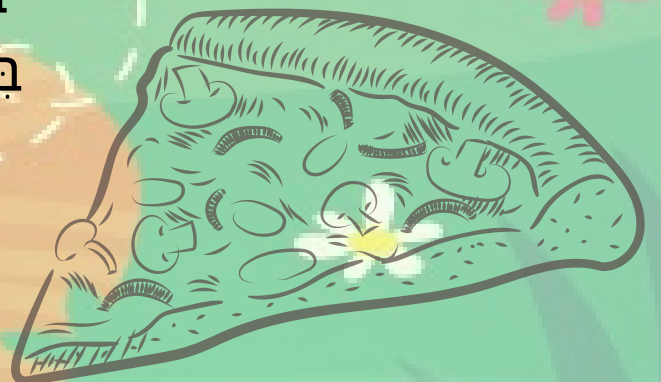
עגבניות פרוסות

תירס

בצל פרוס

זיתים

קשואים פרוסים



# כְּדוּרֵי שׁוּקוּלָד

מֶרְכִּיבִים

1 1/2 כּוֹסוֹת אֶגּוֹזֵי מֶלֶךְ

1/4 כּוֹס אֲבֵקֶת קֶקָאוּ

1 כֶּפֶית תִּמְצִית וָנִיל טִבְעִי

כּוֹס תִּמְרִים מְסוּג מִגִּ'הוּל מְגֻלְעָנִים

10 תִּמְרִים

בְּעֶרְךָ כֶּף מִים

צִפּוּי: אֲבֵקֶת קֶקָאוּ

קוֹקוֹס טָחוּן לֹא מִמֶּתֶק

הַכֵּנָה: בְּמַעֲבַד מִזֹּן טוֹחָנִים אֶת הָאֶגּוֹזִים לְפִרוּרִים.

מוֹסִיפִים אֶת שְׁאֵר הַחֲמָרִים לְמַעֲבַד מִזֹּן, וְטוֹחָנִים שׁוֹב עַד שֶׁמִּתְקַבֵּל

בְּצֶק דָּבִיק וְאַחִיד.

בְּעֶזְרַת הַיָּדִים מְגֻלְגְּלִים כְּדוּרִים, מְצַפִּים בְּאֲבֵקֶת קֶקָאוּ אוּ בְּקוֹקוֹס

מְקוֹרִים אוּ מְקַפִּיאים

וּמְגִישִׁים קָר





# מִתְכוֹן לְבוּעוֹת סֶבּוֹן

לְחִזּוּק מַעֲרֶכֶת הַנְּשִׁימָה וְהִירָאוֹת

## הַבוּעוֹת אֵינָן לְמֵאֲכָל!

מִרְכִּיבִים

2 כִּפּוֹת סֶכֶר

$1/2$  כּוֹס מִיַּם רוֹתְחִים

$1/3$  כּוֹס סֶבּוֹן כָּלִים

3 כּוֹסוֹת מִיַּם פּוֹשְׁרִים

כָּלִים לְהַפְרֹחַת הַבוּעוֹת:

מְסַנֶּנֶת, קוֹלֵב, מְנִיקָה מְקֻטְרוֹת

הַכְּנָה: לְעֶרֶב אֶת כָּל הַחֲמָרִים לְפִי הַסֵּדֶר וּלְהַמְתִּין שָׁעָה.

לְאַחַר שָׁעָה,

נָסוּ לְהַפְרִיחַ בּוּעוֹת בְּעֶזְרַת כָּלִי עִם מְסַנֶּנֶת חֲלוּלָה