

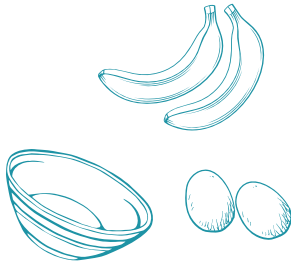
## פתיית

### רכיבים

2 בננות רכות

2 ביצים

חצי כוס שבלת שועל (קואקר)



### אופן הכנה

מועכים בקערה את הבננות עם מזלג עד שהבננות הופכות לעסה.  
מוסיפים את הביצים ומערבבים, מוסיפים את השבלת שועל ומערבבים היטב.  
מעבירים את הבליילה למחבת עם מעט שמן (עדיף שמן קוקוס אם רוצים להשאיר את זה בריא)  
שמים כשתי כפות בלילה או בכמות של גדל הפנקיק הרצוי, נותנים לזה להשחים מעט והופכים  
לצד השני עד שיתיצב.  
מגישים ואוכלים בתאבון!



## כדורי שוקולד

### רכיבים

1 1/2 כוסות אגוזי מלך

1/4 כוס אבקת קקאו

1 כפית תמצית וניל טבעי

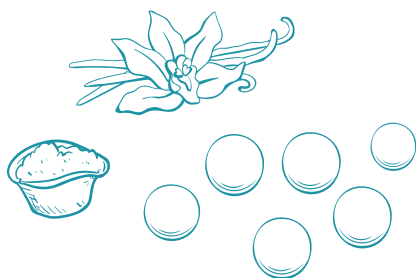
כוס תמרים מסוג מג'הול מגלענים (10 תמרים בערך)

כף מים

צפוי:

אבקת קקאו

קוקוס טחון לא ממתק



### אופן הכנה

טוחנים את האגוזים לפרורים במעבד מזון.  
מוסיפים את שאר התמרים למעבד מזון, וטוחנים שוב עד שמתקבל בצק דביק ואחיד.  
בעזרת הידים מגלגלים כדורים, מצפים באבקת קקאו או בקוקוס.  
מקררים או מקפיאים ומגישים קר.

## בצק לאווקצ'ה

### תוספות לפוקצ'ה

שמן זית  
מלח גס  
זעתר  
עגבניות פרוסות  
תירס  
בצל פרוס  
זיתים  
קשואים פרוסים

### רכיבים

500 גרם קמח בסמין מלא  
2 כפיות שמרים יבשים  
כפית סוכר  
כפית מלח  
3-4 כפות שמן זית  
1 1/2 כוסות מים פושרים

### אפן הכנה

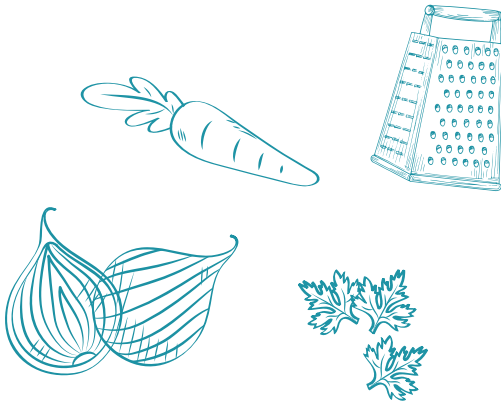
מערבבים בקערה את הקמח, השמרים היבשים והסוכר.  
יוצרים גמה בקערה שופכים לתוכה את המים, השמן והמלח, ומתחילים ללוש.  
אפשר להשתמש במיקסר עם וו לישה במקום ללוש ביד.  
כשהבצק מוכן משמנים מעט את הקערה והבצק עם מעט שמן ומכסים עם ניילון נצמד.  
מתפחים כשעה.  
מחלקים את הבצק ל-8 כדורים ומשטחים אותם על גר אפיה 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.  
מגישים ואוכלים בתאבון!



## קציצות טונה וירקות

### רכיבים | כ-12 קציצות טונה

- 2 טונה בקפסול שמורים במים
- בצל קטן קצוץ
- תפוח אדמה קטן קלוי מגרד בפמפיה
- גזר בינוני קלוי מגרד בפמפיה
- ביצה גדולה
- 2 כפות גדושות שבלת שועל
- 2 כפות פטרוזיליה קצוצה
- תבול: חצי כפית מלח, קמצוץ פלפל שחר



### אפן הכנה

מחממים 2 כפות שמן זית במחבת ומטגנים את הבצל עד להזהבה קלה.  
מסירים מהאש, מעבירים לקערה ומצננים מעט.  
מסננים את הטונה מהנוזלים ומפוררים אותה בעזרת מזלג.  
מוסיפים לקערה יחד עם יתר החמרים ומערבבים עד לתערובת אחידה.  
מחממים תנור ל-180 מעלות. מרפדים תבנית בניר אפיה ומשמנים את הניר.  
יוצרים כדורים בעזרת הידיים, מניחים על נייר אפיה משמן ומשטחים אותם מעט.  
אופים בתנור במשך 15 דקות. הופכים בזהירות את הקציצות ואופים כ-10 דקות נוספות.

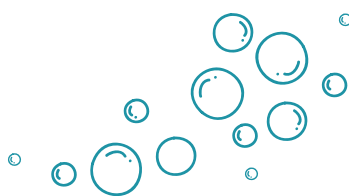
## מתכון לבועות סבון > לחיזוק מורכב הנשימה והריאות

### רכיבים | כ-12 קציצות טונה

- 2 כפות סכר
- 3/1 כוס מים רותחים
- 3/1 כוס סבון כלים
- 3 כוסות מים פושרים

### כלים להפרחת הבועות

- מסננת
- קולב
- מנקה מקטרות



### אפן הכנה

לערבב את כל החמרים לפי הסדר ולהמתין שעה.  
לאחר שעה, נסו להפריח בועות בעזרת כלי עם מסגרת חלולה.

הבועות אינן  
למאכל!

