



## המדריך לכריך ולארוחות בוקר

### מה לשים בכריך?

- **ממרחי אגוזים וזרעים:**
  - טחינה – רצוי לבחור בטחינה משומשום מלא אותה ניתן פשוט למרוח או להכין מגוון ממרחים כגון: סלט טחינה רגיל (מים, מיץ לימון, שום כתוש, מלח, פלפל), טחינה סגולה (לטחון בפנים סלק מבושל), טחינה צהובה (לטחון בפנים פלפל צהוב וקצת כורכום), טחינה ירוקה (לטחון בפנים עשבי תיבול), טחינה מתוקה (לערבב טחינה גולמית עם סילאן/מייפל טהור), סלט חצילים עם טחינה
  - ממרח שקדים טבעי
  - חמאת בוטנים טבעית (B&D)
  - גבינות ביתיות: פטה שקדים, גבינת קשיו, ניתן להכין מגוון ממרחים מאגוזים/זרעים עם/ללא שילוב של ירקות על ידי טחינה שלהם במעבד מזון חזק עד שהם מפורשים את השומן שלהם ומקבלים מרקם חלק. דוגמא לירקות שמשתלבים טוב בממרחים: דלעת מבושלת/סלק מבושל/קישוא מבושל
- **ממרחי קטניות:**
  - חומוס (עדיף לבחור עם % חומוס מעל 50%, יותר טחינה משמן)
  - ממרח ביתי כמו ממרח עדשים, ממרח שעועית לבנה, פריחולס (ממרח שעועית שחורה) וכו'
- **ממרחים נוספים:**
  - אבוקדו/סלט אבוקדו
  - מטבוחה
  - ממרח קישואים (מאדים בקצת שמן בצל, קישואים וכשממרחים טוחנים מתבלים במלח, פלפל)
  - ממרח פטריות (מאדים בקצת שמן בצל, פטריות, מתבשלים במלח ופלפל וטוחנים בבלנדר)
  - ממרח ארטישוק
  - ממרחים ביתיים מקומבינציות בין ירקות (גזר, סלק, פטריות, קישואים, חצילים, דלורית וכו') + אגוזים ו/או קטניות (עדשים, שעועית, אפונה) + תיבול
  - ממרח שום (אופים בתנור ראשי שום שלמים בנייר כסף עד ריכוך, מוציאים, מקלפים ומועכים)
  - גבינת טופו (רצוי ביתית, קישור לקובץ מתכונים גבינות טבעוניות: [goo.gl/w2j8Nw](https://goo.gl/w2j8Nw))
  - ממרחים קנוניים - "המתכון הסודי"
- **כריכים גדולים:**
  - חביתה טבעונית: מקמח חומוס/עדשים/סויה (ניתן להכין כחביתה/שקשוקה/חביתה ירק וכדו')
  - טופו: פרוסת טופו צרובה במחבת/פרוסת טופו אפוי/מקושקשטופו
  - קציצות: קציצת ירק/קציצת קטניות/בורגר טבעוני/שניצל מהצומח טבעוני
- **תוספות משדרגות:**
  - ירקות טריים, אנטיפסטי, חציל קלוי, חמוצים, סחוג, עריסה, פלפלצ'ומה, צ'רשי, זעתר, "בייקון טבעוני"

(<https://goo.gl/L4G7AC>)

כתבה בנושא כריכים טבעוניים: <http://food.nana10.co.il/Article/?ArticleID=1089441>

### ממרחים ביתיים לדוגמא – אחסון במקרר בקופסה אטומה עד 3-4 ימים

#### ממרח עדשים כתומות

- ½ כוס עדשים כתומות – להשרות שעה לפחות/להנביט אם שלמות
  - 1 כף טחינה גולמית משומשום מלא
  - תיבול: מלח, פלפל, כמון, שן שום כתושה, מיץ לימון
- לבשל את העדשים עד שמתרככות לחלוטין (כרבע שעה), להעביר לקערה, להוסיף טחינה ותבלינים ולהגיש חם/קר

#### ממרח קשיו

- כוס קשיו – להשרות במים ללילה
  - 1-2 כפות מיץ לימון
  - תיבול: מלח, אבקת שום, אבקת בצל (אופציונלי) שמיר טרי (אופציונלי)
- לטחון את הקשיו במעבד המזון ולהוסיף בהדרגה ½ כוס מים, להוסיף תבלינים ולתקן לפי הטעם

#### ממרח גבינת סויה ביתי

- מתכון 1: לחתוך גוש טופו לקוביות, להשרות בשמן זית, מיץ לימון ומלח ל-12-24 שעות במקרר, להוציא את הקוביות ולטחון לממרח. ניתן להוסיף מהמשרה לפי הצורך במהלך הטחינה לקבלת מרקם חלק יותר
  - מתכון 2: לתוך גוש טופו לקוביות ולטחון עם ¼ כוס מים, להוסיף כף שמן ותבלינים – ¼ כפית מלח, אבקת שום. לתקן תיבול לפי הצורך
- את שני הממרחים ניתן לשדרג עם תוספת תבלינים שונים (לדוגמא זעתר, פפריקה), עשבי תיבול, שמרי בירה, פסטו, עגבניות מיובשות וכדומה.

### חביתה טבעונית

מערבבים ביחד: 1/3 כוס קמח חומס (או קמח עדשים/סויה), 1/3 כוס מים, מלח, פלפל ושמרי בירה (בערך ½ כפית) עד שמתקבלת בלילה במרקם חלק דומה לשל ביצה מקושקשת. מחממים שמן במחבת non stick (רצוי קטנה) ומטגנים משני הצדדים. ניתן להוסיף לבלילה: עשבי תיבול קצוצים/ קישוא מגורד/ בצל ירוק/ פטריות ובצל מטוגנים לקבלת חביתה ירק. ניתן לשחק עם הגדלים: 2-3 כפות קמח חומס לחביתה קטנה, ½ כוס לחביתה גדולה.

<http://goo.gl/R4Azeb>



## מתכונים | נטלי שמש, תזונאית קלינית M.Sc, RD

### מקושקשטופו

מכינים בלילה דלילה של קמח חומוס (1-2 כפות עם מים, שמרי בירה, מלח ופלפל), מגרדים טופו בפומפיה גסה/מפוררים בידיים/עם מזלג, מערבבים ביחד ומטגנים תוך כדי ערבוב במחבת

### שקשוקהטופו

מזהיבים במעט שמן בצל קצוץ ושום, מוסיפים עגבניות מרוסקות (טריות או משימורים) ומבשלים מעט, חותכים טופו (רצוי רך) לפרוסות ומכניסים לרוטב, מתבלים במלח גס, פפריקה מתוקה וחריפה (לא חובה חריף) ומעט כמון, הופכים את הטופו ומגישים

### שקשוקהחומוס

מאדים במחבת – בצל מגורד, קישוא מגורד, פטריות. מערבבים בקערית 2 כפות קמח חומוס, 1/2 כפית שמרי בירה, כפית אבקת מרק/תבלינים לפי טעם. מוסיפים למחבת מקשקשים היטב ומגישים.

### דייסת קוואקר

**חמה:** לערבב 3 כפות קוואקר (לדייסה גדולה – 1/2 כוס) עם כוס נזלים (מים/חלב צמחי/שילוב ביניהם) עם/ללא המתקה ולבשל על אש גבוהה כ-3 דקות (לחילופין ניתן להכין במיקרוגל כ-2 דקות). להוסיף קינמון ואופציונלי אגוזים/פירות.

**קרה:** לערבב בקופסה קוואקר עם מים חמים, חלב צמחי, המתקה (אופציונלי), צ'יה (אופציונלי), קינמון, לסגור את הקופסה ולשים במקרר לארוחת בוקר מהירה (אפשר לחתוך פנימה פרי בבוקר לשדרוג).

### מוזלי

יוגורט סויה במתיקות מעודנת, קוואקר, פרי חתוך (אופציונלי), אגוזים/צ'יה/פשתן טחון (אופציונלי)

להכנת יוגורט חמוץ פשוט: <https://goo.gl/mAsp5d>

### פשטידה/מאפינס מלוחים

במעבד מזון טוחנים – 300 גרם טופו (רצוי רך), כ-3 כפות קמח חומוס/עדשים (קמח חומוס קצת יותר דומיננטי בטעמו), ניתן להוסיף מעט מים לפי הצורך – צריכה להתקבל בלילה חלקה מערבבים בקערה עם ירקות מאודים (לדוגמא בצל ופטריות; קישוא מגורד עם גזר ובצל; ברוקולי וכדומה), תיבול לפי הטעם ואופים בתבנית אינגליש קייק/מאפינס משומנת ב-180 מעלות לכ-40 דקות  
רצוי לאכול אחרי שהצטנן ☺

## המדריך לצהריים וערב ולמקורות חלבון "מיוחדים"

### רעיונות לארוחות מהירות, מזינות וקלות

- (1) **ארוחות מחבת:** מקפצים במחבת ירקות קפואים/טריים + אטריות/פסטה/קטניות קפואות או מבושלות/רצועות טופו/רצועות סייטן/רצועות חזה מן הצומח (ניתן לחמם כמה דקות לפני במיקרוגל/טוסטר אובן) + תיבול שאוהבים (למשל רוטב סויה, רוטב טריאקי, צ'ילי, תבלינים וכו')
- (2) **ארוחת פסטה מהירה:** במחבת עמוקה ומשומנת קלות מזהיבים קלות בצל ושום. מוסיפים פסטה (לא מבושלת) + מנת חלבון – קטניות מבושלות קפואות שהופשרו/טחון מן הצומח/שבבי סויה + רסק עגבניות + מים רותחים + תבלינים – מביאים לרתיחה, מערבבים ומגישים כשהפסטה מוכנה
- (3) **ארוחות סלט:** סלט ירקות מגוון + סלט ירקות + קטניות (עדשים/שועית/גרגר/חומס/אפונה/פולי סויה – אפשר גם שימורים לעיתים) // קוביות טופו (אפוי/מטוגן/בולגריטופו/קוביות טופו שהושרו במרינדת מיץ לימון, שמן זית, מלח וזעתר ל21 שעות לפחות) // בורגול/קינואה/פסטה וכדומה או שילובים ביניהם עם/ללא טחינה
- (4) **דאל עדשים:** מבשלים בשיר כוס עדשים מכל סוג +3 כוסות מים + כפית מלח + 1/4 כפית כורכום, במחבת מטגנים כמון, בצל קצוץ ומוסיפים עגבניה קצוצה. מוסיפים את תכולת המחבת לסיר העדשים, מערבבים ומוסיפים מעט כוסברה (אופציונלי). מגישים לבד/עם לחם או אורז.
- (5) **תבשיל מדגנים מהירים הכנה (פירוט בהמשך) + קטניות קפואות:** ניתן לערבב, לתבל ולהכין במיקרוגל
- (6) **הכנת מזון במיקרוגל לדוגמא קינואה ועדשים:** כוס קינואה, כוס עדשים (לשטוף היטב) – להכניס לכלי המתאים למיקרוגל ולמלא במים רותחים כפי 3 מגובה הקינואה והעדשים. להוסיף כפית אבקת מרק בטעם עוף וכפית מרק אבקת מרק בצל או כפית מלח עם מעט כורכום ולהכניס למיקרוגל לעוצמה מלאה רבע שעה. לסנן עודפי נוזלים ולאכול
- (7) **מרקים זריזים:** זורקים לסיר ירקות חתוכים/קפואים, קטניות קפואות/עדשים – מבשלים, מתבלים
- (8) **קציצות פשוטות:** קציצות גזר או קציצות בטטה מהירות הכנה ב-3 רכיבים: מבשלים גזרים/בטטות עד ריכוך, לאחר מכן מגרדים אותם בפומפיה גסה או מועכים עם מזלג, מכינים סלט טחינה בהכנה ביתית (טחינה גולמית מדוללת) וקמח חומס, מערבבים ומתבלים (לקציצות גזר – מלח, פלפל, כמון ולקציצות בטטה – מלח, קינמון, כמון וקורט פלפל), לשים עם הידיים לקבלת עיסה מעט דביקה. מרטיבים את הידיים ויוצרים קציצות קטנות מניחים על גבי נייר אפייה ואופים בטוסטר אובן/תנור על 200 מעלות כ-10 דקות או לחילופין בטוסטר לחיצה עד שהקציצות מתייבבות
- (9) **"בורקס" דפי אורז:** מכינים מלית (אופציות לדוגמא: פירה עם בצל מטוגן/גבינת טופו/טופו מפורר עם בצל מטוגן/פירה עם פטריות וכדומה), שמים דף אורז בקערת מים עד שמתרכך (בערך 1-1/2 דקה), מוציאים מהקערה, מנערים קלות עודפי מים ומניחים על פני צלחת. שמים 1-2 כפות מלית ומקפלים. מניחים על גבי תבנית מדופנת בנייר אפייה ואופים ב-180 מעלות כ-20 דקות.

## קיצורי דרך נוחים

- **טריק המערכת:** כדאי להכין מערכת שעות שבוועית ובה תפריט שבועי – מה אוכלים, מתי, מתי מכינים. זה עוזר לעשות סדר, לחסוך התעסקות במהלך השבוע (אז מה אוכלים היום?), לעשות את כל התהליך חווייתי (כי זה כמו במסעדה. סוג של) וגם לגזור רשימת קניות מותאמת וכך גם לדאוג שיהיה את כל מה שצריך בבית בעת הצורך. איפה עושים את המערכת? אפשר במחשב, דף על המקרר, לוח גיר, לוח שעם – מה שמתחשק.
- **דגנים:** שימוש בדגנים מהירי הכנה (סדרת סוגת 10 דקות, בורגול, קוסקוס מלא/רגיל אינסטנט, גרגרי תירס קפואים), בישול והקפאה במנות לשימוש מאוחר יותר של דגנים כמו פסטה וקינואה. כמו כן ניתן לבשל מנה של דגנים (ללא תוספות של ירקות/תוספות אחרות) ולשמור בקופסה אטומה במקרר כ-3-4 ימים
- **קטניות:** שימוש בקטניות קפואות, השריה + בישול + חלוקה למנות והקפאה של קטניות, שימוש בקטניות משומרות מדי פעם, שימוש בקמחי קטניות
- **ירקות:** שימוש בירקות קפואים לתבשילים ומוקפצים; הקפאה של ירקות טריים כמו פרחי כרובית, ברוקולי, כרפס קצוץ, עשבי תיבול, קישוא מגורד – לשימוש מאוחר יותר; שימוש בירקות מוכנים לאכילה כמו עגבניות שרי וגזרי מיני; שימוש במכשירים נוחים לחיתוך ירקות; חיתוך ירקות מראש ואחסון בקופסאות אטומות במקרר; אכילת ירקות ככה כמו שהם (לא חייבים סלט) או שימוש בירקות נוחים לאכילה כמו עגבניות שרי, מלפפון ופלפל מיני
- **טופו:** ניתן להקפיא גושי טופו לשימוש מאוחר יותר (משנה את המרקם לספוגי יותר, סופח טוב טעמים, מתאים בעיקר לתבשילים ומוקפצים); טופו אפוי יכול לשמש למספר ימים למוקפצים, תבשילים, סלטים וכריכים
- **מיקרוגל:** מקצר הדרך הרשמי – בין אם להכנה מלאה (לדוגמא אורז במיקרו/קוביות תפוחי אדמה לבישול או להכנת פירה) ובין אם להכנה חלקית לפני בישול. לדוגמא אם מכינים תבשיל מהיר אבל רוצים להוסיף תפוחי אדמה (שמתבשלים יותר לאט) – אפשר לשים קוביות תפוחי אדמה בקערה עם מים כמה דקות במיקרו, כנ"ל עדשים כתוספת לאורז וכדומה
- **סיר אחד:** לחסכון בכלים ובפרוצדורות אפשר להשתמש במתכונת סיר אחד או להמיר מתכונים למתכונת סיר אחד. כמעט כל מתכון אפשר להכין בסיר אחד בלבד כולל פסטה.



## מתכונים | נטלי שמש, תזונאית קלינית M.Sc, RD

### איך להשתמש בטופו?

טופו יכול לשמש למגוון תפקידים: בתור מנה חלבונית (טופו אפוי/שניצל טופו וכו'), תוספת לסלט (מתכון בהמשך), בסיס לקציצות, פשטידות, עוגות ועוד (לאחר טחינה כמובן). כשרוצים להשתמש בטופו כטופו רצוי להשרות אותו קודם כל במרינדה. חותכים את הטופו לצורה הרצויה – פרוסות/אצבעות/קוביות – מניחים בתוך נייר סופג ומניחים מעל צלחת או משהו כבד כדי שהטופו יגיר נוזלים ויספוג יותר טוב את הטעמים. לאחר מכן מעבירים את הטופו לקופסה/קערה עם מרינדה. דוגמא למרינדה בסיסית: רוטב סויה, סילאן/טריאקי, רוטב צ'ילי מתוק/קטשופ, שום (יחסים בהתאם לדרגת המליחות-מתיקות שאוהבים). להשרות לפחות 12 שעות בתוך המקרר.

### מתכון לטופו אפוי

לאחר ההשריה במרינדה מניחים את הטופו על גבי נייר אפייה ואופים בתנור 20 דקות, הופכים ואופים עוד כ-10 דקות עד שהטופו משחים. יכול לשמש אחר כך למוקפצים, מילוי לכריכים, תבשילים ועוד.



## איך להכין סויה יבשה? ("בונזו", "גריסי שפע", "חלבון סויה")

- **גריסים** ← משרים גריסי סויה במים רותחים עם אבקת מרק בטעם עוף או מלח וכורכום, מכסים את הקערה, משהים כ-10 דקות וסוחטים היטב (בזהירות-חם!). ניתן להשתמש למגוון מתכונים כתחליף לעוף או בשר טחון : קציצות, בולונז, לזניה וכדומה.  
דוגמא לבולונז בסיסי מגריסי סויה: מטגנים בצל, מוסיפים שום, מוסיפים רסק עגבניות ותבלינים (מלח, פלפל, פפריקה מתוקה וחרפה) ובכל פעם מוסיפים קצת מים לאיבוד החמיצות. מוסיפים את הגריסים לאחר השריה וסחיטה וממשיכים לבשל מספר דקות לספיגת הטעמים. ניתן להשתמש מעל פסטה/ממולאים/פאי רועים וכו'.
- **נתחים** ← מבשלים בסיר קטן עם מים רותחים ואבקת מרק בטעם עוף או מלח וכורכום עד שתופח ומתרכך, ניתן להשתמש למגוון מתכונים כתחליף נתחי בשר או עוף : מעורב ירושלמי, שווארמה, מוקפץ, גולאש וכו'.  
דוגמאות למתכונים עם הנתחים:
  - **שווארמה סויה**: מטגנים בצל, מוסיפים שום (אופציונלי), מוסיפים את נתחי הסויה ומתבלים במלח, תבלין שווארמה, כמון וכורכום: <http://goo.gl/qWsR90>
  - **נתחים בסויה וטריאקי**: מטגנים בצל, מוסיפים שום (אופציונלי), מוסיפים את נתחי הסויה ומתבלים בסויה וטריאקי (יחס 1:1, אם אוהבים יותר מלוח – יותר סויה, יותר מתוק – יותר טריאקי): <http://goo.gl/dPloH4>
  - **נתחים ואפונה**: מטגנים בצל בינוני קצוץ, מוסיפים 2 שיני שום גדולות קצוצות, מוסיפים ½ פלפל ירוק חריף חתוך לטבעות, מוסיפים נתחי סויה (2 כוסות לפני בישול), כוס אפונה קפואה ותבלינים: 1 כפית אבקת מרק בצל (או כפית מלח), ¼ כפית כורכום, ¼ כפית פלפל שחור, 1/3 כפית פפריקה חריפה, 2 כפיות פפריקה מעושנת או מתוקה. ממשיכים לבשל עד שהנתחים מתרככים. [goo.gl/wzb6WH](http://goo.gl/wzb6WH)





## מתכונים | נטלי שמש, תזונאית קלינית M.Sc, RD

### איך להשתמש בסייטן קפוא?

לאחר הפשרתו סייטן יכול לשמש למגוון מתכונים. ניתן לחתוך לפרוסות/רצועות/קוביות ולהשרות במרינדה שאוהבים (כמו המרינדה של הטופו או מרינדה "בשרית" אחרת שאוהבים); להכין שווארמה/מעורב ירושלמי עם רצועות סייטן (אפשר לקרוע עם היד) – לטגן בצל ושום, להוסיף את רצועות הסייטן, תבלין שווארמה ואם רוצים גם מלח, פלפל וכמון לערבב היטב ולהגיש; קוביות סייטן עם חתיכות של ירקות ותבלינים בשקית קוקי בתנור.

**מדריך לתחליפי ביצים:** <http://food.walla.co.il/item/2806338>

## מתכוני ירקות

### צ'יפס גזר:

- רכיבים: גזרים קלופים, מעט שמן/תרסיס שמן, מלח גס
- אופן ההכנה: קולפים את הגזרים וחותרים לאורך לרצועות (עובי כחצי ס"מ), מניחים על גבי תבנית אפייה, מוסיפים שמן או תרסיס ומלח גס (ל-7-8 גזרים כחצי כף מלח גס), אופים כ-45 דקות ב-180 מעלות

### צ'יפס קולרבי:

- רכיבים: בצל יבש, קולרבי, מעט שמן/תרסיס שמן, מלח גס
- אופן ההכנה: קוצצים את הבצל ומטגנים במחבת עד הזהבה עם מעט שמן/תרסיס שמן, קולפים את הקולרבי וחותרים לאורך לפרוסות דקות (אותן חותרים לאצבעות), מוסיפים למחבת ומטגנים עד שהפרוסות מתרככות (לערבב מדי פעם)

### אנטיפסטי:

- רכיבים: ירקות לפי בחירה כגון בצל חתוך לפרוסות, גזרים קלופים וחותרים לרצועות, גמבה חתוכה למקלות, קישוא חתוך לרצועות, קולרבי קלוף חתוך לפרוסות, פטריות שלמות, פרוסות דלורית, פרוסות חצילים, שיני שום שלמות (עם הקליפה); מעט שמן/תרסיס שמן; תבלינים לפי הטעם (לדוגמא – מלח גס + פפריקה/כמון)
- אופן ההכנה: שמים את כל הירקות בקערה (פרט לשיני השום), מוסיפים שמן/תרסיס ותבלינים ומערבבים עם הידיים לפיזור של התבלינים והשמן, מסדרים על גבי תבנית אפייה (עם נייר אפייה) בשכבה אחידה, מוסיפים בין הירקות את שיני השום ואופים כ-30 דקות ב-200 מעלות

### שעועית ירוקה מוקפצת:

- רכיבים: שעועית ירוקה שלמה/חתוכה/עדינה, מעט שמן לטיגון/תרסיס שמן, מלח גס, שום פרוס (אופציונלי)
- אופן ההכנה: מחממים מעט שמן/תרסיס במחבת, מוסיפים את השעועית, מכסים את המחבת ומטגנים מכוסה על אש בינונית, מדי פעם לפתוח ולערבב ולכסות שוב. אם מתייבש ניתן להוסיף בזהירות מעט מים. כשהשעועית מתרככת מוסיפים מלח ואם רוצים את פרוסות השום, מערבבים ומגישים. אם רוצים גרסה מאודה ולא מטוגנת ניתן לשים את השעועית במחבת עם מעט מים ולבשל עם מכסה עד שמתרככת.

### סלט סלק: סלק חי מגורד בפומפיה גסה מתובל במיץ לימון ומלח

### כרובית אפויה:

- רכיבים: כרובית שלמה, תרסיס שמן/מעט שמן, תבלינים לפי טעם לדוגמא מלח, פפריקה/ אבקת מרק בצל
- אופן ההכנה: שוטפים את הכרובית ומרככים מספר דקות באידוי/מיקרוגל, מרססים בתרסיס שמן/מברישים במעט שמן, מורחים את התבלינים על הכרובית ואופים בתנור כ-40 דקות ב-180 מעלות

### סלט כרוב:

- רכיבים: כרוב קצוץ דק + גזר מגורד, מיץ לימון ומלח או רוטב סויה, סוכרלוז נוזלי (בערך 1:1), מעט שמן שומשום, אופציונלי 2 כפות פקאן לא מסוכר

### קופסת ירקות:

- קופסה של ירקות חתוכים עם מיץ לימון ומלח שתמיד כיף שמחכה במקרר לנשנוש כיפי, דוגמאות:
- רצועות פלפל-גמבה, מקלות גזר, רצועות קולרבי, רצועות כרוב, רצועות חסה
- פרוסות קולרבי, שומר, סלק, גזר

### סלט ירוק עשיר

- רכיבים: ירקות עליים קצוצים לדוגמא פטרוזיליה, כוסברה, עירית, בצל ירוק; 2 כפות חמוציות; מלח, מיץ לימון ומעט שמן (אפשר שמן שומשום)

## מתוקים

### גלידות טבעיות על בסיס בננות:

- טוחנים בבלנדר את אחת מהקומבינציות הבאות (אפשר להוסיף קצת נוזלים של חלב צמחי לפי הצורך):
- בננה וניל - 3 בננות קפואות עם תמצית וניל טבעית
  - בננה תות - 2 בננות קפואות עם כוס תותים קפואים
  - שוקו-בננה - 3 בננות קפואות עם 3 כפות קקאו טהור וכפית שמן קוקוס/חמאת בוטנים טבעית (אופציונלי)

### מעדן תפוזי:

רכיבים: 1 תפוז חתוך לקוביות, 2 כפות קוואקר, 4 כפות חלב סויה/חלב אחר, קינמון, ממתיק אופן ההכנה: מבשלים בסיר את התפוח עד שהוא מזהיב, מוסיפים את שאר הרכיבים, מערבבים ומגישים

**כריך מתוק:** 2 פרוסות לחם (מומלץ חלה קלה) + שכבה דקה של ממרח מתוק כגון – ריבה/סילאן/טחינה מלאה עם סילאן או ממתיק/ חמאת בוטנים (רצוי טבעית)

### תפוח עץ אפוי:

רכיבים: תפוחי ללא ליבה, קינמון, ממתיק, אופציונלי כפית צימוקים לכל תפוח אופן ההכנה: מניחים את התפוחים על גבי תבנית אפייה, בוזקים מעל ממתיק וקינמון, אם מוסיפים צימוקים מכניסים אותם למרכז התפוח ואופים כ-20 דקות ב-180 מעלות

**קרטיב פירות:** חותכים פירות שונים ומכניסים לכוסות/תבנית לקרטיבים ויוצקים פנימה נוזל – חלב סויה/חליטת פירות קרה ומקפאים

**פודינג צ'יה:** 3/4 כוס חלב סויה לייט + 2-1 כפות צ'יה + פרי חתוך (אפשר להוסיף בהגשה)/כף ריבה/מייפל, קינמון/קקאו – מערבבים ביחד ומשאירים במקרר לפחות 3-5 שעות בכלי סגור

**שייק ירוק:** בבלנדר – חופן קטן של עלים ירוקים, 1/2 בננה, תמר מג'עול, כף טחינה משומשום מלא/חמאת בוטנים, חלב סויה/מים

**מוזלי קליל:** יוגורט סויה במתיקות מעודנת + פרי חתוך/יוגורט סויה בטעם פרי + צ'יה/אגוזים/שקדים + 2 כפות קוואקר/ גרנולה/דגני בוקר

**כדורי חלבונרגיה:** לטחון במטחנת קפה 1/2 כוס שבבי סויה יבשים, לערבב בקערה עם קוואקר, טחינה גולמית/חמאת בוטנים טבעית, ממרח תמרים, חלב סויה. ליצור כדורים, להקפיא שעה ואז לאחסן במקרר

בראונז שיעועית שחורה: <http://goo.gl/KCve6>

**מקורות למתכונים נוספים:**

- עמוד הפייסבוק שלי: נטלי שמש – דיאטנית קלינית, קישור: <https://goo.gl/L4G7AC>
- תיאבון בריא: אתר שאוסף מתכונים טבעונים מרחבי הרשת: <http://goo.gl/INZSpm>
- ניקי ב (מתכונים טובים שקל מאוד "לטבען"): <http://www.nikib.co.il>
- קבוצות בפייסבוק: בישול טבעוני, מתכונים טבעונים