

21 הנשנושים שלא ידפקו לך את הדיאטה



אדממה

מצרכים:

אדממה

מלח

לימון

אופן ההכנה:

מרתיחים מים בסיר וזורקים לתוכו את כמות
האדממה שאת רוצה להכין. 2-3 דק' ולהגיש עם מלח
גס ולימון.
בתאבון!



מאש מונבט

מצרכים:

1 כוס שעועית מאש

2 כוסות מים

אופן ההכנה:

בקערה גדולה משרים את המאש לפחות 4 שעות. שוטפים ונפטרים מעודף המים בעזרת מגבת. מעבירים לצנצנת/מיכל עם מכסה מנוקב. בוקר למחרת המאש יהיה מוכן לאכילה. לשצור במקרר, לשימוש עד כשבוע. בתאבון!



אפונת שלג

מצרכים:

אפונת שלג
שמן זית, מלח, שום ולימון

אופן ההכנה:

מחממים במחבת שמן זית ומעט שום
מוסיפים את האפונת שלג ומקפוצים במחבת 2 דק
מניחים בקערה עם מלח ולימון ובתאבון!



חמוצים ביתיים

מצרכים:

גזרים קלופים וחתוכים לטבעות

1/2 כרוב חתוך גס

10 גבעולי סלרי אמריקאי, חתוכים לאורך לחתיכות

של 2 ס"מ

1 פלפל ירוק חריף, חצוי לאורך ל-2 חצאים

1/2 ראש כרובית, מופרד לפרחים בינוניים

2 לימונים פרוסים לטבעות

5 שיני שום שלמות עם הקליפה

2 כוס חומץ תפוחים

4 כפות מלח דק

2 כפות סוכר קנים או קוקוס

6 כוסות מים



אופן ההכנה:

מסדרים את הירקות בצנצנת זכוכית בעלת מכסה סגור הרמטית, בהתאם לסוגי הירק וגוונים. מניחים שכבת גזר, מעליה שכבת פרחי כרובית, שכבת סלרי כרוב, ושוב גזר, כרובית, וכן הלאה, עד גמר הירקות. יוצקים פנימה את החומץ, מפזרים את המלח, והמים בכמות הרצויה עד כדי כיסוי הירקות. סוגרים את הצנצנת.

מנערים היטב את הצנצנת ושומרים במקום מוצל. כעבור שלושה ימים זה מוכן. לאחר פתיחת הצנצנת לשימוש, יש לשמור אותה במקרר בתאבון!

חופן אגוזים ופירות יבשים

מיקס אגוזים טבעיים שאת אוהבת: אגוזי מלך, פקאן,
פיסטוק, קשיו, שקדים וכו'
מיקס פירות יבשים שאת אוהבת: גוג'י ברי, צימוקים,
תמרים, חמוציות, תאנים, מישמיש וכו'
כמות: חופן עשיר ביום



קרקר גרעיניים

מצרכים:

לחומרים היבשים (כל הגרעינים טבעיים):
3/4 כוס ועוד כף (120 גרם) גרעיני חמניות
3/4 כוס (120 גרם) זרעי פשתן
1/3 כוס (60 גרם) זרעי צ'יה
1/3 כוס (55 גרם) גרעיני דלעת
1/3 כוס (55 גרם) שומשום
1/2 כוס + 1 קוואקר טחון
2 כפיות סוכר קנים, דמררה או חום
כפית וחצי מלח דק
3/4 כפית פלפל שחור גרוס
לחומרים הרטובים:
כוס וחצי (375 מ"ל) מים רותחים
1/4 כוס שמן זית
2 כפות טחינה גולמית



אופן ההכנה:

שמים כל המרכיבים בקערה (את היבשים בקערה אחת את הרטובים בקערה שניה), אח"כ מערבבים יחד, משטחים על מגש, נותנים לזה לנח 20 דק ומשם לתנור, 160 מעלות, 70 דק'. בסיום ההכנה מצננים ושוברים לחתיכות בתאבון!

פירות

3-4 מנות פרי ביום



חטיף חמאת בוטנים



מצרכים:

3/4 כוס חמאת בוטנים טבעית

כוס שיבולת שועל

1/4 כוס מייפל סירופ טהור

1/2 כוס אגוזי מלך

200 גרם שוקולד מריר 80% של גודייבה

אופן ההכנה:

קוצצים אגוזי מלך לחתיכות קטנות.
שמים בקערה חמאת בוטנים טבעית ומייפל טהור ומערבבים. מוסיפים שיבולת שועל ואגוזים קצוצים ומערבבים הכל ביחד.
מניחים את התערובת על תבנית עם נייר אפייה ומהדקים עם הידיים. (תבנית מרובעת 20x20 ס"מ או שתי תבניות קטנות 12x18 ס"מ כל אחת מהן).
מכסים עם ניילון נצמד ומכניסים למקפיא למשך 30 דקות.
לאחר 30 דקות, ממיסים שוקולד מריר ושמן קוקוס שופכים את השוקולד ומיישרים לשכבה אחידה. מכניסים למקרר למשך 40 דקות.
חותכים לקוביות קטנות ושומרים בקופסה אטומה במקרר בתאבון!

כדורי טחינה

מצרכים:

- 1 כוס קוקוס (ועוד לגלגול)
- 1 כוס טחינה גולמית
- קורט מלח
- 4 כפות סילאן טבעי
- 1 כוס שברי אגוזים או פקאנים

אופן ההכנה:

מערבבים את כוס הקוקוס עם כוס טחינה גולמית, קורט מלח, 4 כפות סילאן טבעי, וכוס שברי אגוזים או פקאנים. לאחר שמערבבים עד לעיסה אחידה, בקערה שמים קוקוס ומגלגלים את הכדורים בו.

מכניסים מעט לקירור במקרר ובתאבון!



שבבי קוקוס וצימוקים

חופן של שבבי קוקוס וצימוקים, ואם את אוהבת
אפשר לשלב שבבי קקאו אורגני



תפוח אפוי בתנור עם אגוזים וצימוקים וקינמון

מצרכים:

תפוח

אגוזים וצימוקים

מים

דבש

וקינמון

אופן ההכנה:

מוציאים את הליבה של התפוח

ממלאים אותו באגוזים וצימוקים קצוצים

מזליפים מעל כפית דבש מהולה במים

מכניסים לתנור ל165 מעלות למשך 20 דק

ובתאבון!



פנקייק בריאות

מצרכים:



כוס קוואקר טחון
חצי כוס נוזל קוקוס "AROY"
ביצה
רבע כוס שמן קוקוס
2 כפות מיופל, כפית תמצית וניל
תפוח ירוק מגורד גס
בננה
2 כפות ממרח שקדים של שקדיה
חצי כפית קינמון (לא חובה)
מים

אופן ההכנה:

שמים בקערה את כל החומרים (את הבננה מועכים בתוך העיסה)
מוסיפים מים לפי הצורך עד לקבלת עיסה אחידה וסמיכה
מטגנים במחבת עם שמן קוקוס או זית
ובתאבון!

כדורי תמרים

מצרכים:

מחית תמרים

כוס מיקס אגוזים קצוצים לבחירתך

חצי כוס טחינה גולמית

שמן קוקוס

זרעי צ'יה (לא חובה)

קקאו אורגני (לא חובה)

קוקוס טחון



אופן ההכנה:

שמים בקערה חבילה של מחית תמרים, מוסיפים כוס אגוזים טחונים לפי בחירתכם, חצי כוס טחינה גולמית, 3 כפות של שמן קוקוס, כף של זרעי צ'יה שישבו מספר דקות במים (כדי להתנפח) ו-2 כפות קקאו אורגני. מערבבים הכל ביחד, יוצרים כדורים, עוטפים אותם בקוקוס והכלה מוכן שומרים במקפיא ובתאבון!

ארטיק טבעי

מצרכים:

- מצרפת לך מספר רעיונות. את מוזמנת גם להמציא בעצמך לפי הפירות שאת אוהבת
1. אסאי קפוא, בננה ותמר/סילאן
 2. בננה, מנגו וקרם קוקוס "AROY"
 3. בננה, תמר וטחינה
 4. תותים וקרם קוקוס
 5. אננס, מנגו וקרם קוקוס
 6. קוקוס טחון, מוזל קוקוס, מייפל ושבבי קקאו אורגני

אופן ההכנה:

מכניסים לשיוקר את כל הפירות שאוהבים
מניחים בתבניות ארטיק ומכניסים לפריזר עד להקפאה.
בתאבון!



חטיף גלידה באונטי טבעוני



מצרכים:

- 2 וחצי כוסות קוקוס טחון
- 1 פחית קרם קוקוס מקורר (AROY)
- 2 כפות מייפל טבעי
- כף שמן קוקוס
- 200 גרם שוקולד מריר 80% (גודייבה)

אופן ההכנה:

מכניסים למעבד מזון קוקוס, מייפל וקרם קוקוס
טוחנים עד שמתקבלת תערובת אחידה.
עם ידיים רטובות מעט יוצרים כדורים
את הכדורים מניחים על תבנית מרופדת בנייר אפייה ומעבירים לפריזר
ל-20 דקות.
בנתיים מכינים את השוקולד: ממיסים את השוקולד, להוסיף כף שמן קוקוס
כדי שהשוקולד ישאר מבריק גם אחרי ההקפאה.
טובלים כל חטיף בשוקולד מומס ומוציאים עם מזלג, מקפידים לנער את
עודפי השוקולד, ומניחים בחזרה בתבנית.
מחזירים את התבנית לפריזר לחצי שעה.
מאחסנים את החטיפים בכלי אטום במקרר
ובתאבון!

פונדו פירות ושוקולד

מצרכים:

2 חבילות של שוקולד מריר 80% "גודייבה"

2 כפות שמן קוקוס

קורט מלח גס

אופן ההכנה:

ממיסים בסיר שוקולד מריר 80% עם 2 כפות שמן קוקוס וקורט מלח. לאחר שהנוזל אחיד טובלים את התות או כל פרי אחר בשוקולד המומס כשהוא נעוץ בקיסם. מניחים במגש עם נייר קוקי בפריזר לחצי שעה ומגישים בתאבון!



עוגיות קוואקר

מצרכים:



ביצים

2/3 כוס סוכר קנים

1 כפית תמצית וניל איכותית

2/3 כוס שיבולת שועל עבה

1/3 כוס שיבולת שועל טחונה

1 כפית אבקת אפייה

1/4 כפית מלח

3/4 כוס שקדיה או חמאת בוטנים או טחינה

1/2 כוס שוקולד צ'יפס או צימוקים

1/3 כוס אגוזים קצוצים שאוהבים

אופן ההכנה:

בקערה טורפים בעזרת מטרפה ביצים, סוכר וניל עד לתערובת אחידה. מוסיפים שני סוגים שיבולת שועל, אבקת אפייה, מלח ומערבבים בעזרת כף או לקקן לאיחוד.

מוסיפים שקדיה ומביאים לאיחוד.

מוסיפים שוקולד צ'יפס או הצימוקים ומערבבים יחד.

מחממים תנור ל-170 מעלות בתוכנית טורבו

בעזרת שתי כפות יוצרים תלוליות של התערובת על גבי תבנית עם נייר אפייה

אופים כ-15-10 דקות או עד שהעוגיות מזהיבות לחלוטין.

בתאבון!

טראפלס שוקולד

מצרכים:

שוקולד מריר 80% איכותי (ממליצה על
"גודייבה")

שמן קוקוס

נוזל קוקוס (ממליצה על "ארוי")

אבקת קקאו אורגני



אופן ההכנה:

ממיסים 2 חפיסות של שוקולד מריר "גודייבה", מוסיפים 2
כפות של שמן קוקוס ו-2 כפות של נוזל קוקוס "AROY".
מערבבים היטב ומצננים במקרר.

לאחר שעה מוציאים את העיסה, יוצרים עיגולים קטנים,
עוטפים אותם בקקאו אורגני איכותי ומניחים בפריזר.
אחרי שעה אפשר לאכול לצד הקפה.

כמות מומלצת: 2 כדורים

בתאבון!

גרנולה ביתית

מצרכים:



שיבולת שועל

כוס וחצי אגוזים/זרעים מאיזה סוג שבא לכם

חופן פירות יבשים קטנים/חתוכים

$\frac{1}{4}$ כוס סילאן טבעי

$\frac{1}{3}$ כוס שמן קוקוס מומס או שמן זית

קורט מלח דק

$\frac{1}{2}$ כפית קינמון טחון

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-150 מעלות

מערבבים את שיבולת השועל, האגוזים, הקינמון והמלח בקערה גדולה. מוסיפים את הסילאן, השמן ומערבבים היטב – עד שכל המצרכים מצופים בשכבה דקה של שמן.

מעבירים לתבנית מרופדת בנייר אפייה ומשטחים.

מעבירים לתנור ואופים 25-40 דקות, או עד ששיבולת השועל הזהיבה לחלוטין והאגוזים גם מדי 10-15 דקות פותחים את התנור ומערבבים כדי שהקלייה תהיה אחידה.

מוציאים מהתנור, בוחשים פנימה את הפירות היבשים ונותנים לתבנית להתקרר לפחות 30 דקות – בזמן זה התערובת תהפוך פריכה וטעימה.

בתאבון!

כדורי שוקולד ואגוז לוז



מצרכים:

כוס קמח שיבולת שועל

1/2 כוס אגוזי לוז

3 – 4 כפות של סירופ מייפל (או 4 תמרים מגולענים).

1 כפית תמצית וניל איכות

2 כפות אבקת קקאו אורגני

1/4 כוס שוקולד מריר 80% "גודייבה"

2 כפות שמן קוקוס

קורט מלח

2 – 3 כפות מים חמים (אופציונלי) למקרה שהבצק יבש מדי

אופן ההכנה:

ממיסים שוקולד מריר

טוחנים במעבד מזון את אגוזי הלוז.

מוסיפים למעבד המזון שיבולת שועל וטוחנים יחד עם אגוזי הלוז.

מוסיפים וניל, קורט מלח, אבקת קקאו, שמן קוקוס ושוקולד מומס ומערבבים שוב במעבד המזון עד לקבלת מרקם מוצק. (אם התערובת יבשה מדי, אפשר להוסיף מעט מים חמים)

קוצצים בנפרד כמה אגוזי לוז. יוצרים מהתערובת בידיים כדורים קטנים ומצפים אותם באגוזי לוז קצוצים.

מצננים את הכדורים במקרר כעשרים דקות עד להגשה.

בתאבון!