



מתכונים אטמה כמדל

בריא, קל להכנה וסופר טעים

בחוברת זו, קבצתי עבורכם מתכונים נבחרים מחיי היומיום שלי, אותם אני מכינה לעצמי ולמשפחתי. מתכונים שאני אוהבת ובעיקר שהגוף אוהב. הם בריאים, קלים לעיכול וקלים להכנה.

אשמח אם מתכונים אלו יהוו לכם טעימה. הצצה אל מטבח חדש. מטבח שהוא בריא, מסקרן ומרתק.

מטבח המכיל חומרי גלם חדשים, שיטות עבודה חדשות ובעיקר אנרגיה חדשה הנובעת מהעיסוק במזונות בריאים ואכילתם. זהו שער בו אני מזמינה אתכם לעבור על מנת לקבל השראה וליצור בעצמכם את המטבח החדש שלכם.

באופן אישי, משמשים עבורי ספרי מתכונים מאז ומתמיד כספרי השראה ורעיונות. לעיתים קרובות הם מעניקים לי את המוטיבציה והתשוקה ליצור ולהכין מאכלים חדשים.

פעמים רבות אני משתמשת ברעיון הבסיסי של מתכון מסויים ומשם מאלתרת לפי התחושה שלי וזוהי בעצם ההזמנה שלי אליכם.

השתמשו בחוברת הזו כהשראה לגלות את הקסם של המטבח החדש והבריא.

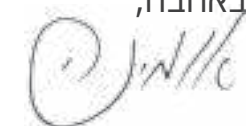
זיכרו כי עיקרון היצירתיות במטבח חשוב לא פחות מההבטחה למתכון מוצלח. היכולת לא לחשוש מהתנסויות חדשות ולהכיר לעומק את שילובי המזונות, חשובה לא פחות מהתוצאה.

עם זאת, יעניקו לכם המתכונים גם מענה ליצירה "בטוחה יותר". הם יעזרו לכם בראש ובראשונה לשנות הרגלים ישנים ולשלב בחייכם מזונות חדשים, **הסופרפודס - "מזונות העל"**. מזונות אלו מאפשרים לאנרגיה שלנו להשאר יציבה ולמוח שלנו להיות עירני. הם מעניקים לנו חוויה חדשה של חדות וחיות ללא עלויות וירידות חדות לאורך היום.

חומרי הגלם, השייקים והמאכלים המוצגים במטבח החדש הנם ללא גלוטן, ללא מרכיבים מין החי והם עשירים במרכיבים תזונתיים. הם מגיעים בצורתם המקורית באופן הכי קרוב לטבע שאפשר ללא כל עיבודים והתערבויות מתועשות הרסניות.

המתכונים פשוטים וקלים להכנה. אם תרצו, הם יהוו את ההנעה שלכם לדרך חדשה ומרתקת של חיים בריאים, מאוזנים ושמחים יותר.

באהבה,



לייקים

השייקים הם ארוחה מזינה וטעימה בפני עצמה. אישית, אני אוהבת לשתות אותם על הבוקר אולם הגדולה שלהם היא שניתן לשתות אותם לאורך כל היום ובכל עונות השנה. ההכנה פשוטה וקלה. בהתאם לפירות והירקות העונתיים שנמצאים אצלכם במקרר, הרכיבו את שייק הסופרפוד שלכם.

חלב שקדים

מה צריך?

1/4 כוס שקדים מושרים כ- 6 שעות

1 1/4 כוס מים

קורט מלח הימליה

2 תמרים

קורט אבקת וניל

אופן ההכנה

לערבב בבלנדר ולסנן בבד סינון או

במסננת דקה.

הכנת חלב בבית היא פשוטה והתוצאה

איכותית, זולה וזמינה בכל רגע. כמעט כל

סוגי השקדים, אגוזים והזרעים הופכים

לחלב קרימי ומפנק.

הקפידו להשרות את האגוזים והזרעים

לפני ההכנה וייצרו את הסמיכות הרצויה

לכם ע"י הנוזלים.

שייק ירוק

מה צריך?

כוס מיץ תפוחים טבעי

1/2 כוס מים

כוס עלי תרד

חופן עלי נענע

אגס

2 כפות **זרעי צ'ה** מושרים כשעה

כפית **אבקת מורינגה**

1/2 **כפית ספירולינה**

כף פולן דבורים

אופן ההכנה

לערבב הכל בבלנדר.



שייק סגול מפנק

מה צריך?

2 כוסות חלב שקדים

בננה קפואה

כוס אוכמניות קפואות

7-8 **פולי קקאו**

1/2 חבילת **אסאי** קפוא

2 כפות **גוג'י בר'יס**

2 כפות פולן דבורים

כף **שמן קוקוס**

אופן ההכנה

לערבב בבלנדר את כל המרכיבים ולהגיש.

שייק ירוק

מה צריך?

כוס מים

1/2 כוס מנגו חתוך לקוביות

1/2 כוס אפרסק חתוך לקוביות

פסיפלורה

חופן עלי נענע

כף פולן דבורים

כף **גוג'י בר'יס**

כף **פולי קקאו**

אופן ההכנה

הוסיפו קרח לפי הצורך, ערבבו בבלנדר

והגישו.

שייק קרימי ומתוק

מה צריך?

2 כוסות תרד

2 כוסות חלב שקדים

2 כוסות ענבים אדומים קפואים

2 בננות קפואות

3 כפות של חמאת שקדים

אופן ההכנה

לערבב בבלנדר את כל המרכיבים

ולהגיש.

קקאו בליס – שוקו אמיתי

מה צריך?

1/4 כוס קשיו

2 כוסות מים

1/3 כוס **פולי קקאו** או **שבבים** (raw)

2 כפות **אבקת קקאו**

6 תמרים

2 כפות **שמן קוקוס**

קורט מלח

מעט צ'ילי

כפית **אבקת מאקה** (אופציה)

כוס קרח

אופן ההכנה

לערבב בבלנדר 1/4 כוס קשיו עם 2 כוסות מים, להוסיף

את שאר החומרים ולערבב בבלנדר כ-3-5 דק'.



מיצים

מיצים סחוטים טריים הם ההזנה המרוכזת הטובה ביותר שאנו יכולים להעניק לגופנו. הם מיד מעלים לנו צבע רענן בלחיים ומרימים את האנרגיה. לפעמים זה מרגיש כאילו המיץ גורם לכל תא בגופנו לחייך.

מיץ מנקה

מה צריך?

3 עלי קייל

מלפפון

ראש שומר

חתיכה קטנה של ג'ינג'ר

אופן ההכנה

להעביר את כל המרכיבים במסחטת מיצים קשים.

לימונדת גוג'י בריס

מה צריך?

1/3 כוס של מיץ לימון סחוט

4 כוסות מים

1/2 כוס של **גוג'י בריס**

2 כפות דבש שלא חומם

אופן ההכנה

לערבב בבלנדר ולהוסיף קרח לפי הצורך.

מיץ ABC

מה צריך?

תפוח

2 גזרים

1/2 סלק

אופן ההכנה

להעביר את כל המרכיבים במסחטת מיצים קשים.

מיץ מרענן

מה צריך?

2 תפוחים

2 כפות מיץ לימון

חופן של עשב חיטה

אופן ההכנה

להעביר את כל המרכיבים במסחטת מיצים קשים.



ארוחות בוקר

זוהי אולי הארוחה הכי חשובה שתאכלו במשך היום. ארוחת בוקר מפנקת היא מתכון מושלם ליום נפלא. אל תפספסו את ההזדמנות הזו.

דייסת סופרפוד

מה צריך?

כוס שיבולת שועל שבורה

כוס חלב שקדים

1/2 כוס מים

2 כפות **גוג'י בריס**

2 כפות **מול בריס**/צימוקים/חמוציות

כף **זרעי צ'יה**

כפית **שמן קוקוס**

1/2 כפית קינמון

כף פולן דבורים

כף דבש

אופן ההכנה

לבשל כ- 10 דקות על אש קטנה את כל המרכיבים מלבד הפולן והדבש.

יש להוסיף מים אם התערובת מסמיכה מעבר לרצוי. בזמן ההגשה הוסיפו לדייסה כפית פולן דבורים, כפית דבש וערבבו.

סופרפוד גרנולה

מה צריך?

3 כוסות שיבולת שועל

כוס זרעי חמניה מושרים 4 שעות

כוס זרעי דלעת מושרים 4 שעות

כוס **גוג'י בריס** מושרים כשעה

1/2 כוס אגוזי מלך/פקאן/שקדים מושרים כ-6 שעות

1/2 כוס **שבבי קקאו**

1/2 כוס מיץ תפוזים

4 כפות מיפל

כף אבקת קינמון

2 כפות **שמן קוקוס**

קורט מלח

כפית אבקת וניל

אופן ההכנה

סננו את כל המרכיבים המושרים ביחד עם שיבולת השועל לקערה גדולה. להכנת הרטב ערבבו את מיץ התפוזים, מיפל, שמן קוקוס, מלח, אבקת קינמון ואבקת וניל. השטיחו את הגרנולה על מגשי טפקס ויבשו במייבש מזון כ- 12 שעות בחום 45 מעלות. הוציאו את דף הטפלקס והמשיכו ליבש עד שהגרנולה יבשה לחלוטין. אפשר גם לייבש בתנור בחום של 100 מעלות למספר שעות ולערבב בכל שעה את הגרנולה.



גרנולה עם אסאי

מה צריך?

חבילת **אסאי קפוא**

1/2 בננה

1/8 כוס מיץ תפוחים

אופן ההכנה

לערבב בבלנדר ולמזוג לקערה.

להניח מלמעלה חופן סופרפוד גרנולה

וחתיכות פרי (בננה, תותים, מנגו).

חטיף גרנולה

מה צריך?

2 כוסות זרעי חמניה מושרים כ- 5 שעות

4 כפות **זרעי צ'יה** מושרים כ- 5 שעות

כוס **גוג'י בריס** מושרים כשעה

כוס צימוקים מושרים כשעה

אופן ההכנה

לסנן הכל ולערבב בקערה גדולה עם 2

כוסות קוואקר.

להכנת הרוטב ערבבו בבלנדר

2 כפות דבש או סירופ אגבה

כף קינמון

1/3 כוס קוואקר

7 תמרים

כוס מים

כף חמאת שקדים

כף פולן דבורים

כף **אבקת מאקה** (אופציה)

כף אבקת לוקומה (אופציה)

אופן ההכנה

לערבב את כל התערובת עם הזרעים, לפרוס

על משטח טפלקס בגובה של חצי סנטימטר

ולסמן את קו החיתוך של כל חטיף.

לייבש במייבש מזון במשך 15 שעות, להפוך

ולייבש לעוד 10 שעות.

אפשר לאפות בתנור בחום של 150 מעלות

עד להשחמה.



ממרחים

אז מה אוכלים במקום גבינות? במקום ביצים? טוב ששאלתם... הממרחים הטבעוניים הם מגוונים, מרתקים וטעימים. כמעט מכל ירק המעורבב במעבד מזון עם קצת זרעים או שקדים ותבלין עדין, ניתן להפיק ממרח טעים ומזין. כל מה שצריך זה סקרנות ויצירתיות.

ממרח גבינת קשיו

מה צריך?

כוס קשיו מושרה כ- 6 שעות
3 פרחי כרובית טריים וקטנים
1/2 כפית מלח
1/2 לימון סחוט
כף שמן זית

אופן ההכנה

לערבב את כל המרכיבים במעבד מזון עד למרקם ממרחי.

ממרח עגבניות יבשות

מה צריך?

כוס שקדים מושרים כ- 6 שעות
כוס עגבניות לחות מושרות כשעתיים
4 כפות שמן זית
4 כפות מים
1/2 כפית מלח
מעט צ'ילי
7-9 עלי בזיליקום טריים
עגבניה בינונית
תמר מג'הול

אופן ההכנה

לערבב את כל המרכיבים במעבד מזון עד למרקם ממרחי.

ממרח פסטו עם פטרוזיליה ומורנגה

מה צריך?

2 כוסות עלי בזיליקום
1/2 כוס פטרוזיליה
כף אבקת מורנגה
3/4 שמן זית
1/2 כוס צנובר

שן שום

2 כפות של שמרי בירה
1/2 כפית מלח הימליה

אופן ההכנה

ערבבו את כל המרכיבים בבלנדר או במעבד מזון עד למרקם חלק.



קרקרים

הקרקרים הם תחליף נהדר ללחם. כאשר תתחילו להכין קרקרים באופן קבוע תופתעו לגלות כי אין לכם צורך בלחם בתפריט היומי. הקרקרים הם בריאים יותר, טעימים וכיף לקחת אותם איתנו לעבודה או לטיול, עם מטבלים או אפילו לבד.

קרקרים קרנצ'ים

מה צריך?

1 1/2 כוסות זרעי חמניה מושרים כ- 4 שעות
2 כוסות אגוזי מלך מושרים כ- 4 שעות
2 זוקיני גדולים
1/2 כוס זרעי פשתן זהובים טחונים
כף שטוחה מלח
1/4 כוס מים

אופן ההכנה

במעבד מזון ערבבו זרעי חמניה ואגוזים וטחנו עד ליצירת מרקם גרגרי עם חתיכות קטנות. לאחר מכן יש לרוקן לקערה גדולה. טחנו במעבד מזון את הזוקיני לחתיכות קטנות והוסיפו אותו לקערה. להוסיף לקערה גם את הפשתן הטחון, מלח ומים וללוש לבצק. להשטיח לשכבה אחידה על נייר אפיה או על טפלקס. הכניסו למייבש מזון ל- 8 שעות. הפכו את הקרקרים, והמשיכו ליבש עד שהם נהיים קריספים. אם משתמשים בתנור, הכניסו בחום של 100 מעלות לכשעתיים, היפכו והמשיכו לאפות עד שהם נהיים קריספים.

קרקרים בסיסיים

מה צריך?

כוס זרעי חמניה
1/2 כוס זרעי פשתן
1/2 כוס שיבולת שועל
פלפל אדום
5 עגבניות לחות מושרות שעתיים
2 כפות שמן זית
1/4 כפית מלח הימליה

אופן ההכנה

להשרות בקערה זרעי חמניה, פשתן ושיבולת שועל לכשעתיים. לסנן, ולערבב במעבד מזון ביחד עם שאר המרכיבים, עד ליצירת מרקם אחיד. במייבש מזון להשטיח על מגש טפלקס בגובה אחיד ולייבש כ- 8 שעות. להפוך, ולייבש עד שהקרקרים נהיים קריספים. בתנור לאפות בחום של 100 מעלות כשעה. להפוך, ולהמשיך עד שהקרקרים נהיים קריספים.



מרקים

מהווים ארוחה קלה ומזינה המתעכלת בקלות ותמיד נעימה בבטן. בתקופת החורף, כאשר אנו שותים פחות מיצים ושייקים, המרקים הם דרך מעולה להזין את הגוף בכמות נדיבה של ירוקים וירקות. בקיץ, ניתן לשתות אותם כשהם קרים ומרעננים.

מרק גספצ'ו חלומי

מה צריך?

1 1/2 כוסות חלב שקדים
8 עגבניות שרי
1/2 גמבה
1/2 אבוקדו
קורט מלח
קורט פלפל שחור
כף שמן זית
כפית אורגנו
1/3 שן שום
מעט לימון
קורט פלפל שטה (אופציה)
3 עלי בזיליקום

אופן ההכנה

לערבב בבלנדר עד קבלת מרקם קרמי.

מרק אפונה

מה צריך?

כוס אפונה חלוטה
חופן תרד
חופן כוסברה
חופן פטרוזיליה
חופן נענע
שן שום
1/4 בצל
3/4 אבוקדו
2 כפות שמן זית
1/4 כפית מלח
מעט צ'ילי (אופציה)
3 כוסות מים
3 כפות צנוברים
כפית **ספירולינה**
כף **אבקת מורינגה**
כף מיץ לימון

אופן ההכנה

לערבב את כל המרכיבים בבלנדר כ- 5-8 דקות עד לקבלת מרקם אחיד. המרק יכול להאכל קר או חמים.



סלטים הם החגיגה של אמא אדמה. כל הצבעים, הצורות והריחות בקערה אחת... טריים, חיים ושופעי אנרגיה מתפרצת. כל כך יפה ומגרה.

סלט טבולה עם קינואה

מה צריך?

כוס קינואה מושרת כשעתיים
2 כוסות מים
2 כוסות פטרוזילה קצוצה דק
כוס כוסברה קצוצה דק
כוס נענע קצוצה
כוס עגבניות קצוצות דק
4 כפות שמן זית
1/4 כפית מלח הימליה
קורט פלפל שחור
4 כפות מיץ לימון

אופן ההכנה

לבשל את הקינואה עם שתי כוסות מים
כרבע שעה. לקרר ולהעביר לקערה עם
כל שאר המרכיבים. לערבב ולטבל.

סלט עדשים עם אגוזי מלך

מה צריך?

1 1/2 כוסות עדשים ירוקות מבושלות
ומסוננות (לאחר שהושרו 4-6 שעות)
1/4 כוס בצל ירוק חתוך דק (רק החלק הירוק)
כוס בייבי תרד או עלי בייבי
1/2 כוס עגבניות שרי חצויות
10 זיתי קלמנטה חתוכים
1/4 כוס אגוזי מלך חתוכים
2 כפות שמן זית
כף חומץ בלסמי
כפית חרדל דיז'ון
כפית רוזמרין טרי קצוץ
1/2 כפית מלח הימליה
1/4 כפית פלפל שחור טחון

אופן ההכנה

ערבבו בקערה את העדשים, הבצל הירוק,
התרד, העגבניות, הזיתים והאגוזים.
בקערה קטנה נפרדת הכינו את הרוטב:
ערבבו שמן זית, חומץ, חרדל, רוזמרין,
מלח ופלפל ושפכו מעל הסלט.



סלט נבטים

מה צריך?

1/4 קילו עלי בייבי חתוכים גס
חופן גדול של נבטי חמניה שלמים
חופן של נבטי ברוקולי מופרדים
3 צנוניות קטנות מגוררות
1/2 כוס **גוג'י ברייס** שהושרו במים חמים

אופן הכנת הרוטב

חתיכה קטנה של ג'ינג'ר כתוש
1/2 שן שום רתושה
כף **שמן המפ**
2 כפות שמן זית
1/4 כפית מלח הימליה
1/4 כפית **אבקת מורינגה** (אופציה)
3 כפות לימון

אופן ההכנה

לערבב את המרכיבים לרוטב אחיד ולהוסיף
לקערת הסלט.

סלט ביצים ללא ביצים

מה צריך?

3 כוסות כרובית קצוצות ע"י פולסים
במעבד המזון
1/2 כוס זרעי חמניה מושרים ל- 4 שעות,
לסנן ולקצוץ בפולסים של מעבד המזון
כוס סלרי קצוץ דק
כוס גזר מגורר
1/4 כוס בצל סגול קצוץ דק
1/2 כוס שמרי בירה
2 כפיות מרווה מיובשת (אופציה)
כף עלי שומר מיובשים (אופציה)
1/4 כפית אבקת כורכום
4 כפות טחינה גולמית
2 כפות של חרדל דז'זון
כף **זרעי צ'יה**
כפית מלח הימליה
1/2 כפית פלפל שחור
1/2 כוס מים

אופן ההכנה

בקערה גדולה - ערבבו את הכרובית,
זרעי החמניה, סלרי, גזר, שמרי בירה
והתבלינים (חוץ מהמלח והפלפל).
בקערה קטנה - ערבבו את הטחינה,
חרדל, זרעי צ'יה, מלח ופלפל עם חצי
כוס מים, ערבבו טוב ושיפכו מעל הירקות
שבקערה הגדולה.



מתקים

פינוק אמיתי הוא כזה שלא בא על חשבון משהו אחר... זהו הפינוק שמאפשרים המתוקים האמיתיים.

הם מענגים, טעימים ומפנקים ובעיקר בריאים וטובים לגופנו. כאשר תצללו לעולם המתוקים האמיתיים לא תרצו עוד את המתוקים המתועשים.

בראוניז'

מה צריך?

3 כוסות פקאן

6 כפות פולי קקאו

3 כפות אבקת קקאו

קורט מלח ים אטלנטי

12 תמרים

כף שמן קוקוס

3 כפות סירופ מייפל

אופן ההכנה

לערבב במעבד מזון את הפקאן, פולי הקקאו ואבקת הקקאו עד לקבלת מרקם גרגרי. להוסיף את שאר המרכיבים עד לקבלת מרקם בצקי. להדק את הבצק לתבנית מלבנית. לקרר כשעה. לחתוך לקוביות ולהגיש.

עוגת מוס פיסטוק

מה צריך לשכבת המוס?

כוס פיסטוקים מושרים כ- 3 שעות

1/2 כוס קשיו מושרים כ- 3 שעות

3 כפות שמן קוקוס

3 כפות סירופ מייפל

3 עלי נענע

1/2 כפית אבקת ספירולינה

1/2 כוס מים

1/2 תפוז סחוט

כפית וניל

קורט מלח

אופן ההכנה

לערבב בבלנדר 5-7 דקות. להעביר את הקרם לתבנית מאפינס מסיליקון ולהכניס לפריזר להקפאה.

מה צריך לבסיס השוקולד?

1/3 כוס מוצקי קקאו (עיסת קקאו) מומסת

2 כפות שמן קוקוס

2 כפות סירופ אנבה

כפית וניל

קורט מלח

מעט צילי

אופן ההכנה

לערבב בקערה עד למרקם אחיד. לשפוך שכבה דקה מעל המוס הקפוא ולהחזיר להקפאה. להגשה הוציאו מהתבנית לצלחת הגשה. תנו לעוגה להפשר כ- 10-15 דקות לפני האכילה.



שוקולד לבן עם גוג'י בריס

מה צריך?

1/3 כוס **חמאת קקאו** מומסת

2 כפות סירופ מייפל

4 כפות חמאת קשיו

1/2 כפית וניל

1/2 כוס **גוג'י בריס** מושרים כשעה

3 כפות מיץ תפוזים

1/3 כוס קשיו

אופן ההכנה

לערבב בבלנדר עד קבלת מרקם אחיד ולצקת לתבנית סיליקון. לשמור בהקפאה עד להגשה.

כדורי ספירולינה

מה צריך?

כוס שקדים

1/2 כוס **שבבי קקאו**

1/4 כוס שומשום

2 כפות **אבקת ספירולינה**

1/4 כוס מיץ תפוזים

1/2 כוס תמרים (מושרים כשעה)

כפית גרדת תפוז

אופן ההכנה

לערבב את כל המרכיבים במעבד מזון. ליצור כדורים קטנים.

עוגת גבינה

מה צריך לתחתית?

כוס שבבי קוקוס

2 כפות **שבבי קקאו**

1/2 כוס אגוזי מלך

4 תמרים

להשטיח שכבה דקה בתבנית מאפינס מסיליקון

מה צריך לגבינה?

2 כוסות קשיו (להשרות כ- 6 שעות)

4 כפות סירופ מייפל

1/2 כוס מים

3 כפות מיץ לימון

כף **שמן קוקוס**

אופן ההכנה

לערבב בבלנדר עד ליצירת מרקם אחיד. למלא את תבנית המאפינס מעל התחתית. להכניס להקפאה. להוציא כ- 15 דקות לפני ההגשה מהתבנית לצלחת ולמזוג את רוטב התותים.

מה צריך לרוטב התותים?

כוס תותים פרוסים

1/4 כוס מיץ תפוזים

1/2 כפית וניל

אופן ההכנה

להשרות את כל המרכיבים כשעתיים במקרר.

