

כרטיסי מתכונים טבעוניים



ליקטה וערכה אורנה צפריר



לאבנה טבעונית



מצרכים:

1 חב' טופו משי
תבלין זעתר
מיץ מלימון אחד
שמן זית
מלח
מים

לקישוט:

זעתר ופפריקה ושמן זית

אופן ההכנה:

חותכים את הטופו לקוביות קטנות ומכניסים למעבד מזון.
מתחילים לטחון ותוך כדי מוסיפים מעט שמן ואת תבלין הזעתר.
מחכים שהתערובת תתחיל להיות גבינתית. מוסיפים את מיץ הלימון והמלח.
אם לא רוצים הרבה שמן, אפשר להוסיף מעט מים או עוד מיץ לימון.
מבלנדרים, טועמים ומתקנים תיבול.

מתכון של רעות ויגו מתוך האתר 'תיאבון בריא'



שייק בננות תמרים סופר טעים



מצרכים:

4 בננות קפואות

2-3 תמרים

מים

קרח

חלב צמחי (לא חובה)

אופן ההכנה:

מרסקים את כל המרכיבים בבלנדר לקבלת מרקם חלק. יוצקים לכוס גדולה ושותים בהנאה!



עוגיות שיבולת שועל טבעוניות



מצרכים (12 עוגיות):

- 1/3 כוס קמח מלא
- 1 כוס שיבולת שועל עבה
- 1/3 כפית אבקת סודה לשתייה
- 1/3 כוס אגוזי מלך קצוצים
- 3 כפות גדושות סוכר (מומלץ חום)
- 3 כפות מלאות טחינה גולמית
- 1/4 כוס שמן קנולה
- 1 בננה קטנה מעוכה
- 1/4 כוס שוקולד צ'יפס מריר

אופן הכנה:

מחממים תנור ל180 מעלות ומרפדים את תבנית התנור בנייר אפיה. מערבבים את כל החומרים בקערה לפי הסדר הרשום עד לקבלת תערובת דביקה ואחידה. בעזרת ידיים רטובות יוצרים כדורים, מניחים על נייר אפיה ומשטחים לעוגיות. אופים בתנור במשך 15-20 דקות, עד להזהבה קלה. מוציאים ומניחים לעוגיות להתקרר לגמרי (העוגיות מתקשות מעט לאחר קירור).

המתכון לקוח מתוך האתר 'מתכונים ב-10 דקות'



עוגת שוקולד טבעונית ובריאה

מצרכים יבשים:

- 2 כוסות קמח מחיטה מלאה
- 1 כפית אבקת אפייה
- 3/4 כוס אבקת קקאו
- קורט מלח
- 1 כפית סודה לשתייה

מצרכים לחים:

- 1/2 כוס טחינה
- 1.5 כוסות חלב צמחי
- 1 כוס תמרי מג'הול מגולענים
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 כוס רסק תפוחי עץ
- 1/2 כוס סירופ מייפל טהור
- 1 כף מיץ לימון
- 1 כוס מים חמים



הוראות: מחממים תנור ל 180 מעלות. במעבד מזון שמים תמרים, טחינה, רסק תפוחי עץ, חלב צמחי, תמצית וניל, סירופ מייפל וקורט מלח ומעבדים לתערובת חלקה. בקערה נפרדת מערבבים את הקמח, אבקת אפייה ואבקת קקאו. למוסיפים בלילה לחה אל המצרכים היבשים ומערבבים יחד. מוסיפים סודה לשתייה ומיץ לימון לבלילה ומערבבים לאט. מוסיפים מים חמים ומערבבים לאט. משמנים תבנית אפייה עם חמאת שקדים ושופכים את הבלילה. אופים בתנור במשך 35-40 דקות. לאחר שיוצאת מהתנור ניתן למרוח שכבה דקה של סילאן.

המתכון לקוח מתוך ערוץ היוטיוב של ג'ף מורגן: Guilt Free TV



מיונז טבעוני

מצרכים:

1/2 כוס שמן קנולה (או כל שמן צמחי אחר בסגנון)

1/4 כוס חלב סויה (לא ממותק)

1/2 כפית מלח

1 כפית חרדל (דיז'ון, או למי שאוהב - גרגירים)

2 כפיות מיץ לימון

כדאי להכין בקוצץ מזון קטן, או עם בלנדר ידית. אם יש מעבד מזון גדול - להכין כמות כפולה.. (ניתן לערבב גם ידנית).

הכנה:

טוחנים את כל הרכיבים בבלנדר כמה שניות עד למרקם של מיונז.

המתכון לקוח מתוך הבלוג של סיון מאירי siv-food

www.sivfood.com



מרק עדשים כתומות



מצרכים:

1.5 כוסות עדשים אדומות כתומות

(שטופות היטב ומסוננות)

1 בצל בינוני קצוץ

5 שיני שום גדולות קצוצות

1 עגבנייה גדולה מגורדת

6 כוסות מים רותחים

תיבול: 1 כפית מלח, 1/2 כפית כמון, פלפל שחור לפי הטעם

אופן הכנה:

מטגנים את הבצל עם 2 כפות שמן קנולה/זית עד שמתחיל להזהיב. מוסיפים את השום ומבשלים תוך ערבוב במשך כדקה.

מוסיפים את העגבנייה המגורדת, ממליחים מעט ומערבבים במשך כ-2 דקות. מוסיפים את העדשים הכתומות, המים הרותחים וכפית מלח ומבשלים על אש נמוכה במשך כ-40 דקות. מתבלים באבקת מרק, כמון ופלפל שחור ומערבבים.

* מומלץ לטחון מעט את המרק במוט בלנדר בהתאם למרקם הרצוי ולבשל 5 דקות נוספות.

** ניתן להוסיף למרק קוביות גזר ו/או תפו"א.



המתכון לקוח מתוך האתר 'מתכונים ב 10 דקות'

<http://www.10dakot.co.il>

שקשוקה טופו



מצרכים:

10 עגבניות גדולות/ 20 עגבניות קטנות

2 בצלים גדולים

4 שיני שום

2 פלפלים (גמבה, פלפל ירוק בהיר, פלפל ירוק כהה, פלפל צהוב)

1 קופסא קטנה של רסק עגבניות (100 ג')

תיבול - מלח, פלפל שחור, פפריקה מתוקה, כמון, כורכום

תיבול אופציונלי - מעט סוכר, תבלין לפיצה

1 חבילה קטנה של טופו

אופן ההכנה:

מכינים את כל הירקות מראש - קוצצים גס את הבצלים והפלפלים, קוצצים דק את העגבניות, קולפים את שיני השום. בסיר גדול עם מעט שמן זית מטגנים את הבצל עד שמתחיל להשחים. לאחר מכן מוסיפים את השום ואת הפלפלים עד שמתחילים להשחים מעט. מוסיפים את רסק העגבניות ומערבבים. מוסיפים את העגבניות, מערבבים, מביאים לרתיחה. מתבלים (בערך 1.5 כפית מלח, 1 כפית פפריקה, כמון, 0.5 כפית פלפל שחור וכורכום). מערבבים שוב, מכסים את השיר ומבשלים 10 דקות. כשהתערובת מתחילה לקבל צורה של שקשוקה, מפוררים את הטופו היטב בעזרת הידיים ומוסיפים לסיר. מבשלים עוד 5-10 דקות, טועמים ומתקנים תיבול.

המתכון לקוח מתוך הבלוג של סיון מאירי

www.sivfood.com



שקשוקה טבעונית

מצרכים:

10 עגבניות גדולות/ 20 עגבניות קטנות

2 בצלים גדולים

4 שיני שום

2 פלפלים (גמבה/פלפל ירוק/פלפל צהוב)

1 קופסא קטנה של רסק עגבניות (100 ג')

תיבול - מלח, פלפל שחור, פפריקה מתוקה, כמון, כורכום

תיבול אופציונלי - מעט סוכר, תבלין לפיצה

1 כוס קמח חומוס

1 כוס מים

אופן ההכנה:

מכינים את כל הירקות מראש - קוצצים גס את הבצלים והפלפלים, קוצצים דק את העגבניות, קולפים את שיני השום. בסיר גדול עם מעט שמן זית מטגנים את הבצל עד שמתחיל להשחים. לאחר מכן מוסיפים את השום ואת הפלפלים עד שמתחילים להשחים מעט. מוסיפים את רסק העגבניות ומערבבים. מוסיפים את העגבניות, מערבבים, מביאים לרתיחה. מתבלים (בערך 1.5 כפית מלח, 1 כפית פפריקה, כמון, 0.5 כפית פלפל שחור וכורכום). מערבבים שוב, מכסים את השיר ומבשלים 10 דקות. כשהתערובת מתחילה לקבל צורה של שקשוקה, מערבבים היטב את קמח החומוס עם המים בקערה עמוקה עד שכבר אין בבליה גושים. שופכים את הבליה מעל השקשוקה. מבשלים עוד 5-10 דקות עד שבליה החומוס מתייצבת, טועמים ומתקנים תיבול.

המתכון לקוח מתוך הבלוג של סיון מאירי

www.sivfood.com



לביבות קמח מצה

לביבות עם
גבינה צהובה
טבעונית



2 כוסות מים
2 כפות פשתן טחון + 6 כפות מים
מלח
פלפל שחור
1 כוס קמח מצה
תוספת אפשרית: גבינה צהובה טבעונית



אופן ההכנה:

שמים בכוס 2 כפות פשתן טחון ו-6 כפות מים ומערבבים. שופכים לקערה את התערובת, מוסיפים את המים, המלח והפלפל השחור ומערבבים בעזרת מטרפה ידנית. מוסיפים את קמח המצה ומערבבים לעיסה חלקה. מניחים בצד למנוחה של חצי שעה שבה העיסה מתקשה מעט. מחממים שמן במחבת על אש בינונית, יוצרים לביבות בידיים ושמים אותם במחבת. מטגנים עד הזהבה משני הצדדים. ניתן להוסיף לתערובת גבינה צהובה טבעונית מגוררת.



שניצל טופו אפוי

מצרכים

1/3 כוס קמח חומוס

2 כפיות תבלין גריל עוף או 1.5 כפיות פפריקה

1/2 כפית אבקת שום

1 כף חרדל

1/2 כוס מים

מלח לפי הטעם

קוביית טופו (300 גר')

1 1/2 כוסות פרורי לחם, עדיף מקמח מלא או מקמח כוסמין

אופן ההכנה:

לחמם תנור ל 190 מעלות. לערבב את קמח החומוס, תבלינים, חרדל ומים לבלילה חלקה וסמיכה. לפרוס את הטופו לפרוסות בעובי כ- 1 ס"מ. לטבול את הטופו בבלילת החומוס ואח"כ בפרורי הלחם, עד שמכוסה משני הצדדים. להניח בצלחת. לרפד תבנית בנייר אפיה. לצקת מעט שמן ולמרוח אותו על כל התבנית. להניח את פרוסות הטופו בתבנית ולהפוך אותן כך שיכוסו בשמן משני הצדדים. לערבב את שאריות בלילת החומוס עם פרורי הלחם לתערובת יציבה וליצור מהן לביבות דקות פחוסות ולהניח בתבנית. לאפות 15 דקות. להפוך את פרוסות הטופו ולאפות עוד 15 דקות. (ניתן גם לטגן במחבת).



המתכון לקוח מתוך האתר טבעוניקה <http://www.tivonika.co.il>

סלט טאבולה

מצרכים

- 1.5 כוסות בורגול
- 3 כוסות מים רותחים
- צרור פטרוזיליה
- חצי צרור נענע
- 3 עגבניות גדולות
- 3 בצלים ירוקים
- 3 כפות שמן זית
- 2 לימונים
- כפית מלח
- חצי כפית פלפל שחור



אופן ההכנה:

1. משרים את הבורגול בקערה עם המים חמים, מכסים במגבת וממתינים כ-15 דקות, עד לספיגת הנוזלים.
2. קוצצים את הפטרוזיליה, הנענע, העגבניות והבצל ומוסיפים לקערת הבורגול.
3. מתבלים בשמן זית, לימון, מלח ופלפל ומערבבים.

המתכון לקוח מתוך אתר הצמחונות והטבעונות הישראלי
<http://veg.anonymous.org.il>



סטייק סייטן ברוטב ברביקיו



מצרכים

250 גרם סייטן
(חצי חבילה של טבע דלי)

לרוטב:

1/3 כוס קטשופ

1/3 כוס סויה

1/3 כוס סילאן

אופן ההכנה

מפשירים את הסייטן לכמה שעות מחוץ למקרר.

לאחר ההפשרה חותכים את הסייטן לחתיכות.

מערבבים בקערה את הסויה, הקטשופ והסילאן.

שמים במחבת מתאימה את חתיכות הסייטן ועליהם שופכים את הרוטב.

מחממים על אש גבוהה עד לרתיחה, מנמיכים את האש ומבשלים כחצי

שעה.

טעים לאכול גם קר.



רוטב סלסה

מצרכים

5-6 עגבניות בשלות

3 שיני שום טרי

חצי צרור פטרוזיליה

חצי צרור כוסברה

חצי בצל קטן

כף וחצי שמן זית

מלח, פלפל

אופן ההכנה

טחנו במעבד מזון את כל המרכיבים למרקם גס. מומלץ לעבוד בפולסים קצרים כדי לשמור על המרקם ולא להפוך את כל העסק למרק. לחלופין – קצצו דק בסכין את כל המרכיבים.

לקוח מהבלוג "גאולה דרך החיטים"



חומוס ביתי מהיר

מצרכים (כמות: 2 צלחות חומוס ביתי):

1 קופסת שימורים של גרגירי חומוס

1 כוס טחינה גולמית

5 כפות מיץ לימון

שן שום

1/2 כפית מלח

1/2 כוס מים קרים

שליש כפית כמון



אופן הכנה:

-מסננים את גרגירי החומוס מקופסת השימורים ושוטפים מתחת לברז.
-מניחים במעבד מזון את גרגירי החומוס ושאר החומרים וטוחנים עד למרקם חלק. מניחים על צלחת ומזליפים מעט שמן זית ומפזרים כמון טחון או פפריקה מתוקה. ניתן להוסיף גם גרגירי חומוס שלמים.

-מומלץ לאכול מיד מאחר והחומוס מסמיך ומתקשה מעט לאחר קירור.

*מומלץ להגיש עם פיתות טריות וסלט ירקות קצוץ דק.

**החומוס נשמר בקופסה סגורה במקרר כ-5 ימים.



לקוח מהאתר "מתכונים ב-10 דקות"

עוגיות שיבולת שועל בריאות



מצרכים

- 1 כוס שיבולת שועל
- 1 כוס קמח שיפון (או אחר)
- $\frac{1}{2}$ כפית סודה לשתייה
- $\frac{1}{2}$ כפית מלח
- 1 כפית קינמון
- $\frac{1}{6}$ כוס שמן קוקוס / קנולה
- $\frac{1}{6}$ כוס רסק תפוחי עץ
- $\frac{1}{3}$ כוס סוכר קוקוס או אחר
- $\frac{1}{3}$ כוס סילאן
- $\frac{1}{4}$ כוס חלב צמחי
- 1 כף זרעי פשתן טחונים
- $\frac{1}{2}$ כוס אגוזים ושקדים
- $\frac{1}{2}$ כוס שוקולד צ'יפס (לא חובה)

אופן ההכנה:

מערבבים בקערה את היבשים: שיבולת שועל, קמח, סודה לשתייה מלח וקינמון. מערבבים עם כף או עם מטרפה ידנית את הרטובים: שמן, רסק תפוחי עץ, סילאן, סוכר, חלב וזרעי פשתן. מוסיפים את היבשים לרטובים, מערבבים ערבוב קצר ואז מוסיפים השקדים והאגוזים והשוקולד צ'יפס. משמנים נייר אפיה במעט שמן, מכינים עוגיות עגולות ושטוחות בידיים. אופים בטמפרטורה של 180 מעלות, כ-20 דקות.



לביבות ירק בתנור

מצרכים

1 קישוא/ זוקיני מקולף

1 גזר מקולף

1 בצל

1 שן שום מקולפת

1/3 כוס פטרוזיליה או שמיר

2 כפות קמח חומוס

2 כפות טחינה גולמית

1 כף פשתן טחון מעורבב ב-3 כפות מים

מלח, פלפל שחור

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות. חותכים את הקישוא, הגזר והבצל לחתיכות גסות,

מוסיפים את שאר המרכיבים וטוחנים את הכל. משאירים את התערובת ל-5 דקות

ובינתיים משמנים נייר אפיה. יוצרים לביבות ושמים על נייר העטיפה. מכניסים

לתנור ל-30 דקות, הופכים ומשאירים לעוד עשר דקות.



פנקייק מקמח כוסמין



מצרכים

- 1 כוס קמח כוסמין מלא
- 1 כוס חלב שיבולת שועל או כל חלב צמחי אחר
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1 כף סוכר קוקוס
- 1 כף שמן קוקוס
- ½ כפית תמצית וניל אמיתית
- קורט מלח

אופן ההכנה

מערבבים את החומרים היבשים: קמח, מלח, אבקת אפייה והסוכר, ואליהם מוסיפים את הנוזלים: חלב, שמן קוקוס ותמצית הווניל ומערבבים היטב. מטגנים במחבת איכותית משני הצדדים, עם מעט מאד שמן קוקוס. מגישים עם פירות העונה, סירופ מיפל אמיתי ונהנים.

המתכון מאת אורית חן – בישול בריא זה אפשרי



פוקצ'ה עם תוספות

מרכיבים

2 כוסות קמח כוסמין

1 כוס מים או חלב לבחירתכם, כמו חלב שקדים, סויה וכו'

1/4 כפית מלח

כפית אבקת אפיה ללא אלומיניום.

תוספות לבחירתכם:

בצל, עגבניות, זיתים שחורים,

או פלפל קלוי, בצל ועגבניות.

או בצל ו 1-2 גבעולי רוזמרין.

או חצילים פרוסים קלויים, ו 2-3 שיני שום.

שמן זית בשפע, כ-1/4 כוס.

מלח הימאליה גס.



אופן ההכנה:

מערבבים קמח אבקת אפיה ומלח, מוסיפים את המים ולשים היטב. אם הבצק רך ודביק מידי מוסיפים קמח ואם הוא קשה מידי, מעט מים. הבצק צריך להיות גמיש ויותר לכיוון טיפונת דביק מאשר קשה. מנחים אותו בצד לנוח טיפה. פורסים את העגבניות ואת הבצל לפרוסות. משמנים את הידיים בשמן זית, לוקחים את הבצק ומועכים אותו בין הידיים ללפיתה גדולה. מוסיפים שמן אם הבצק נדבק לידיים. אם הבצק גדול לכם מידי, שמנו מעט את התבנית, הניחו עליו את הבצק ותמתחו אותו לצדדים עד שהוא בעובי של 1/2 ס"מ. עכשיו הניחו מעל את התוספות, טפטפו מעט שמן זית, ופזרו מלח הימאליה ולתנור. אפו בחום של 230-250 מעלות, בין 7 דקות ל-12 דקות, תלוי בחום בתנור.

המתכון לקוח מתוך הבלוג: ZEBARIE זה בריא



עוגת רו-פוד



מצרכים

1 כוס שקדים מושרים

1/2 כוס קמח קוקוס

2 כפות סירופ אורז חום או סילאן

תמר מג'הול

תמצית וניל

למילוי:

1/2 כוס חמאת קוקוס

4 כוסות פירות יער / בננות / מנגו

אופן ההכנה:

- לערבב את מוצרי התחתית במעבד מזון
- לשטח בתבנית
- לערבב את מוצרי המילוי במעבד מזון
- להוסיף לתבנית
- לקרר 4-5 שעות במקרר



סלט 'ביצים' טבעוני

מצרכים

½ בלוק טופו (170 גרם)

אגוזי קשיו (באותו נפח של הטופו, כ-70 גרם)

4 כפות שמן קנולה (מעט)

8 כפות חלב סויה (כפול מאשר השמן)

2 כפות לימון

½ כפית מלח

¼ כפית פלפל

2 כפות חרדל דיז'ון (די הרבה)

2 גבעולי בצל ירוק

2 גבעולי סלרי

1 כף קארי

½ כף כורכום

בלוק טופו (340 גרם) חתוך לקוביות קטנות

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כול החומרים מלבד הטופו במעבד מזון. מעבדים וטועמים.

(הטעם אמור להיות יחסית חזק, אם יש צורך לתקן)

2. מוסיפים את קוביות הטופו (הטופו מאזן את הטעם החזק).

המתכון של מסעדת בודה בורגר



חריימה טבעוני

מצרכים

לקציצות:

300 גרם טופו טחון במעבד מזון למרקם חלק
(אם צריך מוסיפים טיפונת מים)

6 כפות פירורי לחם

1 צרור כוסברה קצוצה

1 בצל סגול קטן, קצוץ

1 שן שום כתושה

4 כפות שמן זית

1 כפית שטוחה כמון

1 כפית שטוחה פפריקה מתוקה

מלח

לרוטב:

1/4 כוס שמן קנולה או שמן תירס

10 שיני שום כתושות

1 פלפל אדום מתוק, פרוס דק

1 גזר, פרוס דק

1 צרור כוסברה (גבעול ועלים), קצוץ

6 עגבניות בשלות, חתוכות לרבעים

2 כפות פפריקה

1 כף כמון

1 כפית סוכר

מלח

1 ליטר מים



אופן ההכנה

מחממים תנור ל-200 מעלות. מכינים את הקציצות: מערבבים בקערה את כל מרכיבי הקציצות ויוצרים קציצות פחוסות, קצת יותר גדולות מכדור פינג פונג. מניחים על תבנית מרופדת בנייר אפייה, מזלפים מעט שמן זית מלמעלה ואופים כ-25 דקות, להתייבבות והזהבה.

מכינים את הרוטב: מחממים היטב שמן בסיר ומטגנים יחד את כל המרכיבים, פרט לעגבניות ולתבלינים, במשך 5 דקות. מוסיפים את העגבניות והתבלינים וממשיכים לטגן 5 דקות נוספות. מוסיפים 1 ליטר מים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את הלהבה ומבשלים 20 דקות. מכניסים את הקציצות האפויות לרוטב וממשיכים לבשל 15 דקות נוספות. מגישים עם כוסברה טריה קצוצה.



על פי מתכון של מסעדת אדורה

סלט פטריות חם



מצרכים:

- 1 בצל קטן קצוץ
- 1 קופסת פטריות שמפיניון טריות חצויות
- חופן פטרוזיליה קצוצה
- $\frac{1}{2}$ כפית אבקת מרק/מרק פטריות פרווה
- מלח ופלפל שחור

אופן ההכנה:

- מחממים מחבת עם מעט שמן זית/קנולה ומטגנים את הבצל עד להזהבה.
- מוסיפים את הפטריות ומבשלים במשך מספר דקות עד שכל הנוזלים יוצאים.
- מוסיפים פטרוזיליה ומתבלים.
- מערבבים 2-3 דקות נוספות ומסירים מהאש.

המתכון לקוח מתוך האתר "מתכונים ב-10 דקות"



רוטב אלף האיילים

מצרכים:

- 1/2 חבילת טופו משי
- 1 שן שום קצוצה דק
- 3 כפות קטשופ
- 1 כף חרדל
- 1 כף סירופ אגבה
- 1/2 כפית מלח

הערה:

אפשר להחליף את הטופו באותה כמות של מיונז טבעוני.

אופן ההכנה

טוחנים את כל המרכיבים יחד בבלנדר או בבלנדר-מוט עד לתערובת אחידה. טועמים ומתקנים טעמים. אם רוצים את הרוטב קצת יותר מתוק אפשר לשים עוד קצת קטשופ.

מתכון של רעות ויגו מהאתר "תיאבון בריא"



פרנץ' טוסט טבעוני



מצרכים:

- 4 פרוסות חלה עבות
- 3/4 כוס חלב סויה (או כל חלב צמחי אחר)
- 3 כפות גדושות קמח לבן
- 2 כפות סוכר
- שקית סוכר וניל
- קורט מלח
- מעט שמן לטיגון

פירות להגשה

אופן ההכנה:

מערבבים את חלב הסויה והסוכר בקערה עד שהסוכר נמס בחלב. מוסיפים קמח ומלח ומערבבים היטב עד שלא נותרים גושים. טובלים את פרוסות החלה בבליילה ובינתיים מחממים מעט שמן במחבת. כשהשמן חם מעבירים את פרוסות החלה לטיגון של כמה דקות מכל צד עד שמתחילות להשחים. מגישים חם עם פירות העונה חתוכים, קוביות שוקולד וסירופ מייפל או סילאן.



מאפינסופגניות

מצרכים:

תערובת הבצק:

1.5 כוסות קמח לבן (או חצי לבן חצי מלא)

חצי כוס סוכר לבן/קנים/קוקוס

2 כפיות אבקת אפייה

2 כפיות תמצית וניל (אופציונלי)

חצי כוס שמן צמחי ניטרלי (כמו שמן קנולה/סויה/קוקוס וכד')

כ-2/3 כוס חלב צמחי/מים

4 כפות רסק תפוחי עץ לא ממותק (מקופסה או מתפוח אמיתי*)

קמצוץ מלח

מלית: קונפיטורה או ריבה/ ממרח שוקולד פרווה חמאת בוטנים ממותקת ממרח קרמל/לוטוס פרווה ריבת חלב פרווה

לפיזור מעל המאפינסופגניות: אבקת סוכר

אופן ההכנה:

משמנים תבנית שקעים של מאפינס או קאפקייקס, את התחתית והדפנות. מחממים תנור ל180 מעלות.

תערובת הבצק: מערבבים היטב את החומרים היבשים (קמח, סוכר, אבקת אפייה, מלח), מוסיפים את הרטובים (רסק תפוחים, שמן, חלב צמחי/מים, תמצית וניל), מערבבים להתאחדות. בעזרת כף מעבירים מתערובת הבצק לכל שקע בתבנית עד ל1/3 מגובה השקע (בתבנית שלי זה יצא בערך כף, כף וקצת). מוסיפים מעל התערובת, במרכזה, כחצי כפית מהמלית שבחרתם מכסים את המלית בתערובת הבצק עד ל2/3 מגובה השקע. אופים כ25 דקות, עד שקיסם שננעץ קרוב לשולי המאפינס יוצא יבש. מצננים על רשת. מחלצים בעדינות מהשקעים. מפזרים אבקת סוכר.



מקושקשת טופו בצל ופטריות



מצרכים:

150 גרם טופו

1 בצל בינוני

4-5 פטריות טריות

1/4 כוס חלב סויה/אורז לא ממותק

2 כפות שמן זית

1/3 כפית כורכום

1/4 כפית מלח הודי שחור

מלח ופלפל

אופן ההכנה:

מגרדים את הטופו בפומפייה בקערה עמוקה. מוסיפים את החלב והתבלינים – מערבבים ומועכים הכל יחד במזלג ומניחים בצד כדי לתת לטופו לספוג טעמים.

נחתוך את הבצל לקוביות קטנות ונטגן עם כף שמן הזית עד להזהבה. גם את הפטריות נחתוך לפלחים של חצי ס"מ, נוסיף למחבת עם כף שמן הזית השנייה, ונטגן כ-2 דקות. נוסיף את הבלילה של הטופו לבצל והפטריות ונערבב עוד כ-2 דקות. נטעם, ונתקן עם מלח.

המתכון לקוח מתוך הבלוג מעין בטעמים



דאל עדשים כתומות



מצרכים:

- 1 כוס עדשים כתומות
- 2 בצלים גדולים
- 4 שיני שום
- 3 כפיות קארי
- 2 כוסות עגבניות מרוסקות
- חצי כפית מלח
- 3 חופנים של כוסברה קצוצה
- שמן לטיגון

אופן ההכנה:

מבשלים את העדשים בסיר מכוסה עם 2 כוסות מים רותחים כ-20 דקות, עד שהעדשים רכות מאוד ומתחילות להתפורר. בינתיים קוצצים את הבצל והשום, מחממים מעט שמן במחבת, ומטגנים עד להזהבה. מוסיפים למחבת את העגבניות המרוסקות, הקארי, המלח והכוסברה, מערבבים היטב ומבשלים כשתי דקות. מוסיפים את תערובת העגבניות לסיר עם העדשים, ומערבבים היטב. מורידים מהאש מגישים חם.

המתכון לקוח מתוך אתר הצמחונות והטבעונות הישראלי



חצאי בטטות צלויים עם טחינה



מצרכים:

2 בטטות גדולות

מלח

פלפל שחור

פפריקה מעושנת (או רגילה מתוקה)

אורגנו

שמן זית

טחינה גולמית מעורבבת היטב עם מים, לימון ומלח.

אופן ההכנה:

מחממים תנור או טוסטר אובן לטמפרטורה מקסימלית.

מרפדים תבנית אפיה בנייר אפיה.

חותכים את הבטטות לחצי לאורכם ומניחים עם החלק החתוך כלפי מטה.

צולים את הבטטות בתנור או בטוסטר אובן למשך 20-40 דקות עד שהן מתרככות.

מעבירים את הבטטות לצלחת הגשה כשהקליפה למטה וחורצים אותן לאורכן.

מפזרים מלח, פלפל, פפריקה מעושנת ומעט שמן זית ולבסוף את הטחינה.

המתכון לקוח מתוך הבלוג של סיון מאירי

www.sivfood.com



טופו אפוי

מצרכים:

חבילת טופו (300 גרם, רצוי סחוט מראש)

3 כפות רוטב סויה

1 כף רוטב טריאקי

תבלינים:

פפריקה (פפריקה מעושנת)

תבלין קציצות\שווארמה

פטרוזיליה

+ תבלינים אחרים שאוהבים

אופן ההכנה:

1. לחתוך את הטופו לקוביות (אפשר גם לרצועות)

2. לשפוך רוטב סויה על הטופו ולערבב עד שהרוטב מתפזר בצורה אחידה.

3. להוסיף את התבלינים ולערבב שוב.

4. להשרות את הטופו במרינדה למשך חצי שעה (אפשר יותר).

5. להכניס לתנור ולאפות ב 180 מעלות במשך 10 דקות או עד שהטופו

משחים.

6. להגיש חם.



מבוסס על מתכון מתוך הבלוג "בנטו נא"

גבינה טבעונית

מצרכים:

- כוס ורבע שקדים קלופים ומושרים (למשך 8 שעות לפחות)
- 3/4 כוס קשיו מושרים (לשעתיים לפחות)
- 4-5 כפות לימון
- 1/2 כפית מלח (ניתן להוסיף ע"פ טעם)
- 1 שן שום
- 1/4 – 1/3 כוס מים

אופן ההכנה:

- מכניסים את השקדים, הקשיו לבלנדר יחד עם המים והלימון, השום והתבלינים וטוחנים עד לקבלת מרקם חלק (רצוי לעשות שימוש בבלנדר חזק על מנת לקבל מרקם חלק)
- במידה והמרקם סמיך מידי עבורכם ניתן להוסיף מים בהדרגה תוך כדי ערבול עד להגעה למרקם הרצוי.
- להעביר את הגבינה לכלי זכוכית ולהכניס למקרר, הגבינה נשמרת בקירור עד לשבוע ימים.
- למי שמעוניין בטעם יותר "גבינתי" יכול להוסיף 2-3 כפות שמרי בירה
- ניתן להוסיף תיבול וטעמים כגון: שום שמיר, קצח, פלפלים קלויים, זעתר ושמן זית, בזיליקום, אגוזי פקאן, תאנים ועוד.



המתכון לקוח מתוך הבלוג "אומנות בטבעונות"

פאי שוקולד

מצרכים:

לבצק הפריך:

1/4 כוס סוכר קוקוס

1/3 כוס שמן קוקוס נוזלי

2 כפות מים

1/2 כפית תמצית וניל איכותית

1 כפית אבקת אפייה

1 כוס קמח (כוסמין)

למלית שוקולד:

3/4 כוס קמח (כוסמין)

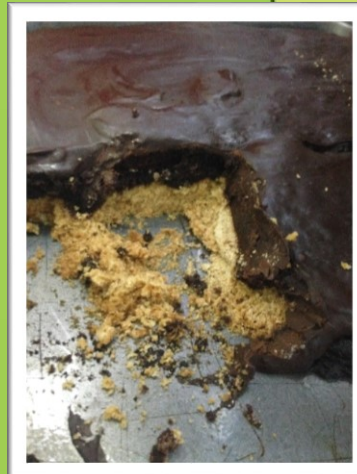
1/3 כוס קקאו

1 כוס סוכר קוקוס

1/3 כוס שמן קוקוס

1/3 כוס מים

1 כפית תמצית וניל איכותית



** רצוי להגיש עם רוטב שוקולד חם – ממיסים במיקרו 300 גרם שוקולד עם 150 מ"ל קרם קוקוס. מערבבים עד לגנאש אחיד. מוזגים מעל כל פרוסה.

אופן ההכנה:

מכינים את הבצק – מערבבים בקערה את כל החומרים למעט הקמח. מוסיפים את הקמח בבת אחת ומערבבים עם מזלג עד שנוצר בצק רך, נעים ואחיד. משטחים אותו בתבנית ומעבירים למקפיא בזמן שמכינים את המלית.

מכינים את המלית – מעבירים לקערה את הקמח, הקקאו והסוכר. מוסיפים בבת אחת מים, שמן ותמצית וניל ומערבבים עד שהתערובת אחידה.

הרכבה – מוציאים את הבצק מהמקפיא ומעבירים אליו את תערובת השוקולד. משטחים את המלית ואופים ל-30 דק, עד שהבצק הפריך מזהיב מעט ונוצר קרום דק וקשיח מעל פני השוקולד.



גבינת טופו שמיר טבעונית



מצרכים:

- 300 גרם טופו רך (טופו משי)
- 5 כפות מיץ לימון
- 2 שיני שום
- $\frac{1}{4}$ כוס עלי שמיר
- 1 כף שמן זית (לא חובה)
- 1 כפית מחוקה של מלח
- $\frac{1}{4}$ כפית פלפל שחור
- 1 כף שטוחה של שמרי בירה

הוראות הכנה

טוחנים במעבד מזון את כל החומרים עד לקבלת מרקם חלק.
מצננים ומגישים קר.

מבוסס על מתכון מתוך אתר הצמחונות והטבעונות הישראלי



עוגת ביסקוויטים שוקולד טבעונית



מצרכים:

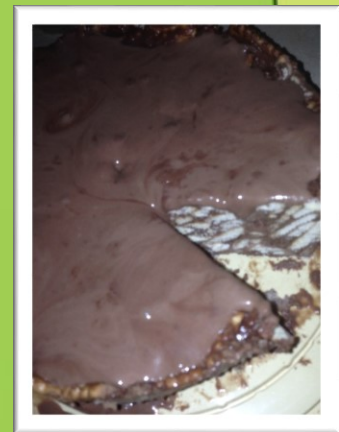
- 400 גרם ביסקוויטים
- 150 גרם שוקולד מריר
- 1/2 פחית קרם קוקוס
- 3/4 כוס חלב סויה / שקדים
- 6 כפות סוכר / סוכר חום / סוכר קוקוס
- 4 כפות שמן קוקוס

לציפוי-

- 50 גרם שוקולד מריר
- 1/2 פחית קרם קוקוס

הוראות הכנה

1. מניחים בקערה את השוקולד, קרם הקוקוס, הסוכר, חלב הסויה ושמן הקוקוס.
2. מכניסים את הקערה למיקרוגל לחימום של דקה, מוציאים ומערבבים היטב עד שהשוקולד נמס לחלוטין.
3. שוברים את הביסקוויטים ומוסיפים אותם אל תוך בלילת השוקולד.
4. מעבירים את התערובת לתבנית עגולה עטופה בשקף ומהדקים.
5. מכניסים למקפיא לפחות ל- 4 שעות.
6. מכינים את הציפוי: מחממים במחבת קטנה את קרם הקוקוס עם השוקולד ומערבבים עד שהשוקולד נמס לחלוטין.
7. מוציאים את העוגה מהתבנית ומורחים עליה את הציפוי מכל צדדיה.



עוגת דבש תמרים טבעונית



מצרכים:

(תבנית מלבנית 30*20 או שתי תבניות אינגליש קייק)

2.5 כוסות קמח לבן

1 כפית אבקת אפיה

1 כפית סודה לשתייה

1/2 כפית קינמון

1 כפית אבקת קפה נמס

3/4 כוס צימוקים

1 כוס סוכר

1 שקית סוכר וניל (בערך כפית)

1 כוס סילאן

1 כוס שמן

3/4 כוס רסק תפוחים או אגסים (אפשר להכין לבד, לחמם חתיכות של הפרי במיקרוגל כמה שניות ואז

לטחון בבלנדר)

1 כוס בירה שחורה

הוראות הכנה:

מחממים תנור לחום בינוני (175 מעלות).

מערבבים בקערה את החומרים היבשים - קמח (מנופה), אבקת אפיה, סודה לשתייה, קינמון, נס קפה וצימוקים. מערבבים בקערה נוספת את החומרים הרטובים - סוכר, סוכר וניל, סילאן, שמן, רסק תפוחים ובירה שחורה. מאחדים את שתי התערובות ומערבבים היטב עד שלא נותרים גושים של קמח. משמנים תבנית, שופכים את הבליילה לתבנית ואופים בחום בינוני 40 דקות. בתום 40 דקות מכבים את התנור ומשאירים את העוגה בתנור 5-10 דקות נוספות.



המתכון לקוח מתוך הבלוג של סיון מאירי

www.sivfood.com

עוגת סילאן ותפוחים טבעונית

מצרכים:

1 ½ כוסות רסק תפוחים

¾ כוס שמן צמחי

¾ כוס סילאן (אפשר ¼ מיפל ו ½ סילאן)

¼ כוס סוכר חום

2 ¾ כוסות קמח רגיל

½ כפית אבקת אפייה

1 כפית קינמון

2 תפוחים חתוכים לקוביות קטנות

הוראות הכנה:

מחממים תנור ל-170 מעלות.

בקערה מערבבים רסק תפוחים, שמן וסילאן, מוסיפים את הסוכר ומערבבים היטב.

בקערה נוספת מנפים את הקמח, אבקת אפייה ומוסיפים את הקינמון.

יוצקים את תערובת הסילאן לתערובת הקמח ומקפלים לתערובת אחידה.

יוצקים בתבנית אינגליש קייק חצי מהתערובת, מפזרים את התפוחים החתוכים, ושוב את שאר התערובת.

אופים למשך חצי שעה או עד שקיסם יוצא עם פירורים.

מצננים לגמרי ומגישים.



עוגת סילאן טבעונית



מצרכים:

- 1 כוס חלב סויה
- 100 גרם רסק תפוחים
- 2 כפות מיץ לימון
- 1/3 כוס שמן
- 1 כוס קמח רגיל / כוסמין
- 1 כוס קמח מלא / כוסמין
- 1 שקית אבקת אפיה
- 1/2 כפית סודה לשתיה
- 1 כוס סילאן טבעי
- 1/4 כוס סוכר לבן / חום / קוקוס
- 1/2 כפית קינמון

אופן ההכנה:

- למזוג לכוס את החלב ולהוסיף לו את מיץ הלימון. להניח בצד כעשר דקות להתגבשות
- בקערה לערבב את החומרים היבשים – קמחים, אבקת אפיה, סודה לשתיה וסוכר.
- ליצור גומה ולשפוך פנימה את החלב שהתגבש, שמן, רסק תפוחים, סילאן וקינמון.
- לערבב היטב
- להעביר ל-2 תבנית אינגליש קייק ולאפות בחום של 180 מעלות כ-30 דקות.

