



פוריזום

חוברת

מתכונים

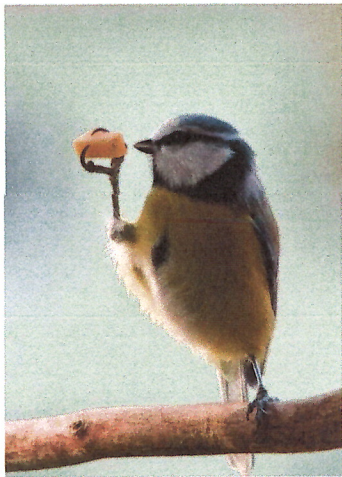
למשלוח מנות טעים,

בריא ואקולוגי

בשיתוף עם חיות מתחפשות



התחפסתי
 זשז טושה שפסס



ממרח פסטור מהשדה

המון עלי חוביזה
 מלא פרחי חרדל (צהובים)
 עלים של חרצית שעדיין לא פרוחה
 עלי גדילן- לקטוף מלמטה ולהיזהר מדקירות
 עלי שומר בר
 פרחים של צנון הבר (לבנים)
 עלי כף אוז
 עלי מרור הגינות



קטן שמטפס



לטבול בקערה גדולה עם הרבה מים. לשטוף היטב (אם פגשתם מחוץ למים- להוציא בעדינות ולהעביר לשדה ליד הבית)

להניח על מגבת. לייבש את כל העלים.

להכניס למעבד מזון עם:

חופן קטן אגוזי מלך

כמה שיני שום (לפי מידת החריפות האהובה עליכם. אפשר גם בלי)

מעט מלח

מעט שמן זית.

לערבל היטב. הממרח מוכן. להכניס לצנצנת יפה.

וריאציות:

1. להחליף את כל העלים מהשדה בצרור פרטזיליה + צרור כוסברה

2. להחליף את העלים מהשדה בצרור גדול של עלי ריחן



קרקר בריאות

- 1 כוס קמח בוסמין מלא
- 1.5 כוס שיבולת שועל
- 3/4 כוס גרעיני דלעת
- 1/3 כוס גרעיני פשתן
- 1/2 כוס שומשום מלא
- 1 כפית מלח
- 3 כפות שמן
- 1/2 ליטר מים
- מעט מלח גס לפיזור מלמעלה

לחמם תנור ל 170 מעלות מעולות
 לערבב הכל היטב ביד.
 לשטח עם כף על תבנית
 להכניס לתנור ל 10-15 דקות
 להוציא, לחרוץ עם סיך פיצה
 להחזיר לתנור לעוד 20-30 דקות



התחפשתי
 למתואה
 צ'מנית
 איבונה
 !!!



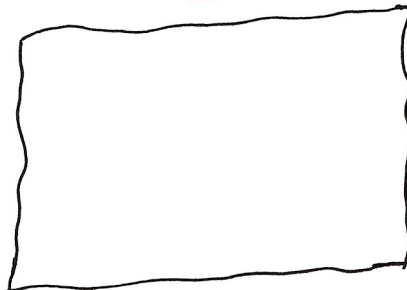
התחפשתי
 לצבצבצ
 עם
 מטכיה

ואריאציה ללא גלוטן

- 1.5 כוס קמח עדשים כתומות
- 1.5 כוסות מים

- 2 כפות גרעיני חמניה
- 2 כפות גרעיני דלעת
- 1 כף שומשום
- 1 כף קצח
- 1 כף פשתן
- 1/2 כפית מלח
- 1 שם שום בתושה דק
- 1 כפית אורגנו
- 1/4 כפית פפריקה חריפה
- 1/4 כוס שמן זית

לערבב היטב את הקמח והמים.
 כשכל הגושים נמסים להוסיף את כל
 שאר המצרכים ולהמשיך כמו במתכון
 הקודם.



התחפשתי
 לצברה בלי
 פסים
 שמונים

לימון כבוש:

לרחוץ לימון ולפרוס דק
לטבול צד אחד במלח ולהכניס לצננת
למלא באופן הזה את כל הצנצנת.
לחכות 20-30 דקות ולראות שנוצרים נוזלים.
למלא עד הסוף במיץ לימון
לכסות בשכבה של שמן.
להשאיר על השיש ליומיים-שלושה ואז להכניס למקרר.
לפתוח אחרי שבועיים-שלושה.

וואריאציות:

1. להוסיף למלח פפריקה ואז יוצאים לימונים עם גוון כתום
2. להכניס פלפל צילי קטן בין הלימונים
3. להכניס שיני שום בין הלימונים
4. לטחון הכל ולקבל ממרח

המתחפטנו
אנסיכות אנגליות
אם באצ' אלפנתי



כדורי אנרגיה:

- כוס שיבולת שועל
- כוס אגוזי מלך או פקאן
- כוס וחצי תמרים (לפני גלעון)
- להכניס למעבד מזון לכמה דקות
- לכדרר כדורים

וואריאציות:

1. להוסיף גרידת לימון/ גרידת תפוז
2. להוסיף נענע או ריחן
3. לגלגל בקוקוס
4. לגלגל בקקאו
5. לגלגל בשומשום שחור
6. לגלגל בקליפת תפוז מיובשת וטחונה



המתכנת שלי
...

להמיס במחבת, על אש קטנה,
שוקולד וטחינה.
להוסיף פצפוצים ולהעביר לגביעוני
נייר. להכניס לפריזר להקפאה.

גביעוני פצפוצי אורז

- 2 שוקולד מריר
- 3 כפות טחינה גולמית
- 3.5 כוסות פצפוצי אורז מלא

וואריאציות לגביעונים במגוון צבעים:

1. להחליף שוקולד מריר בשוקולד לבן (טעים ממש אבל פחות בריא!!!)
2. להחליף שוקולד מריר ב 3-5 כפות דבש (אפשר לשחק עם כמות הדבש שיגיע למרקם ולמתיקות הרצויים).
3. להחליף שוקולד מריר ב 3-4 כפות סילאן

ריבת תפוחים עם בושם גרניום לימוני:

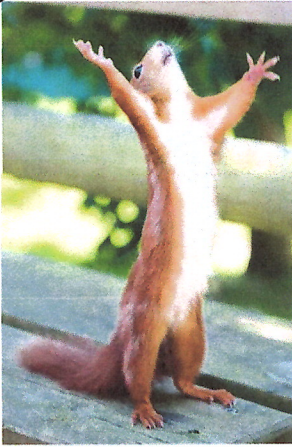
1.5 כוסות חליטת גרניום לימוני- להכין ערב לפני

קילו תפוחים חתוך לקוביות קטנות

100 גרם סוכר לבן

להכניס הכל ביחד לסיר ולבשל על אש קטנה עד שהנוזל מתאדה ונשארת ריבה

התמסכתי
לסלילי מוסיף
ואוכל !



וואריאציות:

לעשות חליטות מצמחים נוספים- לואיזה, עשב לימון,

זוטה לבנה, אזוב

להחליף תפוחים בכל פרי אחר

גרנולה בריאות:

500 גרם שיבולת שועל

450 גרם מיקס שקדים, אגוזים, זרעי חמניה, זרעי דלעת

1/3 כוס שמן קוקוס נוזלי

2/3 כוס סילאן

150 גרם מיקס חמוציות, צימוקים לבנים, צימוקים שחורים

לערבב ביחד הכל חוץ ממיקס חמוציות וצימוקים.

לשטח על תבנית ולהכניס לתנור בחום 180 מעלות ל 15-20 דקות.

להפעיל טיימר ולערבב אחרי כל 5 דקות.

בעירבוב השני להוסיף את מיקס החמוציות וצימוקים

