



# חוברת מתכונים

נטי לוינטון

דיאטנית למתבגרות

מקובלת כמו שאת



[natylevinton@gmail.com](mailto:natylevinton@gmail.com)

053-242-2059



אוכל הוא הרבה יותר מתזונה – הוא זיכרונות, משפחה, רגש,  
חיבור לגוף וללב.

בחברת הזו תמצאו מתכונים פשוטים, מזינים וטעימים,  
שמתאימים לשגרה וגם לרגעים מיוחדים.

בחרתי כל מתכון בקפידה – עם מחשבה על בריאות, איזון,  
ואהבה לאוכל טוב, טעים ומזין.

אני מזמינה אתכן/ם לנסות, לגוון, ליצור – ובעיקר ליהנות מהדרך!

בתיאבון!  
**נטי לוינטון**  
**דיאטנית קלינית**



# מתכונים

- 1) מתוקים פשוטים ובריאים ..... עמודים 4 עד 15
- 2) פחמימות מורכבות (דגנים מלאים וקטניות)..... עמודים 16 עד 23
- 3) ירקות כל הסוגים ..... עמודים 24 עד 28
- 4) ממרחים טבעוניים ..... עמודים 29 עד 32
- 5) חלבונים בונים ..... עמוד 33



# מתוקים בריאים

מי אמר שמתוק חייב להיות מלא בסוכר ובחומרים מעובדים?  
בחוברת הזו תמצאו מתכונים טעימים, קלים ובריאים שיעשירו את  
המטבח שלכן עם מתוקים מזינים שיכולים להיות חלק משגרת היומיום.

מה מחכה לכן כאן?

- ✓ מתוקים עשירים ברכיבים טבעיים ומזינים
- ✓ ללא חומרים משמרים וללא סוכר מעובד
- ✓ פתרונות מושלמים לנשנוש מתוק בלי לפגוע באיזון הבריאותי

כי מתוק יכול להיות גם בריא, מזין ומהנה!



# אצבעות שוקולד וחמאת בוטנים

## אופן ההכנה

### הכנת הבסיס:

- 1) מערבבים את כל המצרכים עד לקבלת בצק גמיש.
- 2) מרפדים תבנית קטנה (20x15 ס"מ או תבנית אינגליש קייק) בנייר אפייה.
- 3) משטחים את הבצק בתבנית לשכבה אחידה ומהדקים קלות.

### הכנת השכבה השנייה:

- 4) ערבבים את כל המצרכים עד לקבלת תערובת אחידה.
- 5) יוצקים את התערובת מעל הבסיס ומשטחים לשכבה אחידה.
- 6) מכניסים למקפיא לרבע שעה להתייצבות.

### הכנת השכבה השלישית:

- 7) ממיסים את השוקולד עם השמן עד לקבלת מרקם חלק ואחיד.
- 8) יוצקים את השוקולד המומס מעל השכבה השנייה ומיישרים בעדינות.

### קישוט:

- 9) מפזרים מעל קישוטים לבחירתכם, כגון בוטנים, שקדים, אגוזים, מלח גס או חמאת בוטנים.

### הגשה ואחסון:

- חותכים את המעדן לצורת אצבעות או ריבועים.
- שומרים במקפיא עד להגשה

## מצרכים

### לבסיס:

- רבע כוס חמאת בוטנים טבעית או ממרח שקדים טבעי
- רבע כוס מייפל טבעי (לא סירופ מייפל)
- כוס קמח שיבולת שועל (ניתן לטחון שיבולת שועל דקה)
- רבע כוס קקאו טבעי

### לשכבה השנייה:

- חצי כוס חמאת בוטנים טבעית או ממרח שקדים טבעי
- 3 כפות מייפל טבעי (לא סירופ מייפל)
- 3 כפות מחלב (שקדים/סויה/שיבולת שועל) או חלב רגיל
- 3 כפות קוקוס טחון

### לשכבה השלישית:

- 100 גרם שוקולד מריר
- 1 כף שמן

### לקישוט:

- בוטנים, שקדים, אגוזים, מלח גס, חמאת בוטנים או ממרח שקדים

המתכון עשיר בחלבון, שומנים בריאים, סיבים תזונתיים, מגנזיום, ברזל, ויטמין E ואבץ.

הוא תומך במערכת החיסון, בריאות הלב, פעילות מוחית, מערכת העיכול ומספק אנרגיה יציבה לאורך זמן.

# בראוניז שוקולד ללא אפייה

## אופן ההכנה

- 1) מערבבים את כל הרכיבים יחד (ללא הרכיבים של הציפוי).
- 2) מעבירים לתבנית ומשטיחים עם ידיים רטובות לשכבה אחידה על נייר אפייה.

לציפוי:

- 3) מחממים במיקרוגל שוקולד וחלב עד להמסה (בערך 1-1.5 דקות).
- 4) מעבירים על שכבת הבראוניז ומפזרים מעט מלח מעל.
- 5) בעזרת כפית, מקשטים את הבראוניז עם חמאת בוטנים.
- 6) מכניסים למקרר לשעתיים וחותכים לקוביות.

## מצרכים

לבסיס:

- ½ כוס טחינה גולמית
- ½ כוס קקאו טבעי (ללא תוספת סוכר)
- ½ כוס מייפל טבעי (לא סירופ מייפל)
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 כוס קמח שקדים
- ¾ כוס קמח שיבולת שועל (ניתן לטחון שיבולת שועל דקה)

לציפוי שוקולד:

- 100 גרם שוקולד מריר
- ¼ כוס חלב או משקה חלב צמחי
- מעט מלח גס
- חמאת בוטנים טבעית (לקישוט)

המתכון עשיר בחלבון, שומנים בריאים, סיבים תזונתיים, מגנזיום, ברזל, ויטמין E ואבץ. הוא תומך במערכת החיסון, בריאות הלב, פעילות מוחית, מערכת העיכול ומספק אנרגיה יציבה לאורך זמן.



## גרנולה

### אופן ההכנה

- 1) מערבבים היטב את שיבולת השועל, השמן, הסילאן/מייפל והקינמון או הקקאו.
  - 2) מוסיפים את התוספות המתאימות לאפייה: שקדים, אגוזים, גרעיני דלעת/חמניות/שומשום, קוקוס וזרעי פשתן.
  - 3) מערבבים הכל היטב.
  - 4) משטחים בתבנית אפייה מרופדת בנייר אפייה.
  - 5) אופים כ-15 דקות, ומדי פעם מומלץ לערבב.
  - 6) משאירים בחוץ לקירור ואוכלים בתוך צנצנת זכוכית.
- \*\*מומלץ לאכול עם יוגורט ביו טבעי ופרי, או עם חלב/תחליף חלב.

### מצרכים

- 500 גרם שיבולת שועל גסה/עבה
- 1/4 כוס שמן מכל סוג, עדיף זית
- 1/4 כוס סילאן ללא תוספת סוכר או מייפל טבעי (100% טבעי). ניתן לערבב את שניהם.
- 2 כפיות קינמון או כף גדושה קקאו טבעי

### תוספות לבחירה:

אגוזים/ שקדים/ קשיו קצוצים, קוקוס טחון או שבבים, חמוציות, צימוקים, שומשום, זרעי פשתן, גרעיני דלעת/ חמניות/ פצפוצי שוקולד

ארוחת מוזלי היא ארוחה מצוינת כארוחת ביניים משביעה, עשירה בחלבון, סיבים תזונתיים ושומנים בריאים. ארוחות ביניים חיוניות כדי לאזן את תחושת הרעב במהלך היום ולמנוע אכילת יתר בארוחות העיקריות.



## חטיף פצפוצי אורז ושוקלד

### אופן ההכנה

- 1) בקערה מערבבים את פצפוצי האורז עם 100 גרם שוקולד מריר מומס.
- 2) יוצקים את התערובת לתבנית מלבנית, ריבועית קטנה או תבנית אינגליש קייק מרופדת בנייר אפייה, ומהדקים לשכבה אחידה.
- 3) מכניסים לקירור להתמצקות.
- 4) בקערה נפרדת ממיסים את יתרת השוקולד ומוסיפים חמאת שקדים או חמאת בוטנים.
- 5) מערבבים היטב ויוצקים מעל שכבת פצפוצי האורז.
- 6) מקשטים לפי בחירה – חמאת בוטנים, מלח גס, בוטנים, שקדים או שוקולד לבן.
- 7) מכניסים למקרר למשך שעתיים לפחות, עד להתייצבות מלאה.
- 8) חותכים למקלות או לקוביות ושומרים בכלי אטום במקרר.

### מצרכים

- 200 גרם שוקולד מריר
- 3 כוסות פצפוצי אורז מלא (ניתן להחליף בקורנפלקס תירס מלא או פצפוצי קינואה)
- 1/4 כוס חמאת שקדים (אפשר להמיר לחמאת בוטנים / טחינה גולמית)

**לקישוט:** חמאת בוטנים, מלח גס, בוטנים, שקדים שבורים או שוקולד לבן

חטיף ביתי וטעים!  
מקור לאנרגיה זמינה ומשביעה,  
שמתאים במיוחד כארוחת ביניים לצד  
שתייה חמה.  
משלב בין מתיקות עדינה לערכים  
תזונתיים ויכול להיות פתרון נהדר  
כשמתחשק משהו קטן ומזין במהלך  
היום.



## עוגיות וניל סגנון ביסקוויט

### אופן ההכנה

- 1) בקערה גדולה שמים את החמאה, הביצה, הסוכר והוניל, ובעזרת כף מערבבים לתערובת אחידה.
  - 2) מוסיפים את הקמחים והמלח וממשיכים לערבב היטב עד שהבצק מתאחד. מומלץ לאחד אותו עם הידיים.
  - 3) מחממים תנור ל-170 מעלות ומניחים נייר אפייה בתבניות.
  - 4) לרדד את הבצק:
    - מחלקים את הבצק לארבעה חלקים.
    - מעבירים חלק אחד למשטח עם נייר אפייה (בין שני דפי נייר).
    - מרדדים בעזרת מערוך עד לעובי של 3-4 מ"מ (לא דק מדי).
    - קורצים את הצורות הרצויות ומניחים על התבנית עם נייר אפייה.
    - אוספים את שאריות הבצק, לשים מעט ומרדדים שוב (ומקצצים צורות נוספות).
  - 5) אופים 10-15 דקות (תלוי בתנור שלכם) עד שהעוגיות מזהיבות מעט אך עדיין בהירות.
- לאחסון:**  
כדאי לשמור את העוגיות בקופסה אטומה לשמירה על טריותן.

### מצרכים

- 100 גרם חמאה רכה
- 1 ביצה גודל L
- 1/3 כוס סוכר לבן (80 גרם)
- 1/2 כפית מחית וניל או 1 כפית תמצית וניל
- 2 כוסות קמח (280 גרם) – מומלץ לערבב 1 כוס קמח כוסמין מלא עם 1 כוס קמח לבן רגיל
- 1/3 כפית מלח

המתכון מספק שילוב של חלבון, פחמימות מורכבות ושומנים, תוך שמירה על טעם עשיר ומרקם פריך. זוהי עוגייה פשוטה ומזינה, שניתן ליהנות ממנה במתינות כחלק מתזונה מאוזנת. היא אידיאלית כארוחה קטנה לפני שיוצאים מהבית או כארוחת ביניים לצד שתייה חמה.



## עוגיות שוקולד צ'יפס

### אופן ההכנה

- 1 מערבבים את כל החומרים היבשים (קמח, אבקת אפייה, סוכר ושוקולד).
  - 2 מוסיפים את החומרים הרטובים (שמן, תמצית וניל ומים) ומערבבים היטב עד שהתערובת מתאחדת.
  - 3 מכדרים ביד או משתמשים ב-2 כפות ליצירת עוגיות ומניחים על תבניות אפייה עם נייר אפייה.
  - 4 אופים כ-15 דקות ב-180 מעלות.
  - 5 לאחר מכן, משאירים את העוגיות בתנור מכובה עד שיתקררו.
- \*אפשר להמיר את שוקולד הצ'יפס בכל תוספת אחרת לפי הטעם (צימוקים, חמוציות, אגוזים, שקדים וכו').

### מצרכים

- 1.5 כוסות קמח כוסמין מלא (אפשר לערבב  $\frac{2}{3}$  כמות קמח כוסמין מלא עם  $\frac{1}{3}$  כמות קמח רגיל)
- $\frac{1}{4}$  כפית מלח
- 1 כפית אבקת אפיה
- 30 גרם שוקולד צ'יפס מריר או שוקולד מריר קצוץ
- $\frac{1}{3}$  כוס סוכר חום או סוכר קוקוס
- 1 כפית קינמון
- $\frac{1}{3}$  כוס שמן קוקוס במצב נוזלי או שמן זית
- 2 כפיות תמצית וניל
- $\frac{1}{4}$  כוס מים

העוגיות מספקות שילוב מצוין של פחמימות מורכבות, חלבון, שומנים טובים וויטמינים ומינרלים חשובים. הן מהוות חטיף מזין שיכול להוות מקור לאנרגיה זמינה ומשביעה, עם יתרונות בריאותיים בזכות השימוש במרכיבים טבעיים ובריאים.



## פנקייק גזר טבעוני

### אופן ההכנה

- 1) טורפים היטב בקערה את מיץ התפוזים, המיפל והשמן, ואז מוסיפים את הגזרים.
- 2) מוסיפים את הקמח, אבקת האפייה והמלח, ומערבבים עד שהתערובת מתאחדת.
- 3) מחממים מחבת עם מעט שמן זית. בעזרת כף, מניחים את הבלילה בצורת לביבות.
- 4) מבשלים עד שניתן להפריד בקלות את הפנקייק מהמחבת, ואז הופכים אותו ומבשלים לעוד דקה או שתיים.

### מצרכים

- 2 גזרים מגורדים דק (כוס)
- חצי כוס מיץ תפוזים טבעיים סחוט
- 2-3 כפות מיפל טבעי
- שליש כוס שמן זית
- 1 כוס קמח כוסמין מלא או קמח חיטה מלאה
- 1 כפית אבקת אפייה
- מלח (מעט)

המתכון הזה מספק שילוב מצוין של פירות וירקות, שמנים בריאים, פחמימות מורכבות, ויטמינים ומינרלים חיוניים. מדובר בארוחה מזינה שמספקת אנרגיה, משפרת את תפקוד מערכת העיכול, מחזקת את המערכת החיסונית ועוזרת בשמירה על בריאות הכללית.



## כדורי תמרים עם אגוזים

### אופן ההכנה

- 1 מערבבים בקערה את התמרים הטחונים (או ממרח התמרים), הטחינה הגולמית, אגוזי המלך ושבולת השועל הדקה.
- 2 מכינים כדורים בעזרת הידיים.
- 3 מגלגלים את הכדורים בקוקוס מגורד או קקאו, לפי הטעם.
- 4 מסדרים את הכדורים בתבנית מאפינס ומכניסים למקרר.
- 5 ניתן לאכול אותם גם ללא קירור.

### מצרכים

- חצי גביע ממרח תמרים טבעיים ללא תוספת סוכר או 10-12 תמרי מהג'ול (לטחון אותם בבלנדר עם מעט מים)
- 2 כפות טחינה גולמית מלאה
- 1 כוס שבולת שועל דקה
- קוקוס מגורד או קקאו (לפי טעם)
- חופן אגוזי מלך/פסטוק/שקדים/קשיו טבעיים טחונים (כל דבר מתאים)
- כפית קינמון

כדורי אנרגיה הללו הם חטיף בריא, עשיר באנרגיה זמינה, שומנים בריאים, סיבים תזונתיים, חלבונים, ויטמינים ומינרלים. הם יכולים לשמש כחטיף מצוין לפני או אחרי אימון גופני, כארוחת בוקר בקטנה לפני שיוצאים מהבית או לפני מבחנים לריכוז אופטימלי.



## ארטיקים ביתיים

### אופן ההכנה

- 1) מכניסים את כל המצרכים לבלנדר ומוסיפים מים בהדרגה עד להגעה למרקם אחיד.
- 2) מסדרים את התערובת בקערות אישיות או בקערות גלידה.
- 3) מכניסים למקפיא. לאחר שעתיים, מכניסים מקל (כמו בתמונה).
- 4) מחכים עוד שעתיים לפחות (סה"כ 4-5 שעות) עד שהתערובת קפואה לחלוטין.

הכנת ארטיקים בבית מאפשרת ליהנות מקינוח טעים ובריא, מלא בוויטמינים, סיבים, חלבונים ושומנים בריאים, ללא תוספות סוכר או חומרים מעובדים. זו דרך מצוינת לספק לגוף מרכיבים תזונתיים חיוניים ולשמור על בריאות טובה.

### מצרכים

פירות לבחירה:

- 1 כוס תותים + 2 בננות
  - 2 מנגו + יוגורט ביו 3%
  - 1 כוס פירות יער + 2 בננות + 1 תמר
  - חצי מלון קטן + 1 תפוח עץ ירוק
  - 1 כוס אננס ומנגו + חצי כוס פירות יער
- או כל שילוב אחר שאתם אוהבים

### אפשר גם להוסיף:

- 1-2 כפות ממרח שקדיה או טחינה גולמית או חמאת בוטנים טבעית
- ללא תוספת סוכר
- 1 יוגורט ביו
- 1 כוס חלב

הקפידו לשלב בין הפירות השונים כדי לקבל גם טעמים שונים וגם רכיבים תזונתיים מגוונים!



## פנקייק בננה

### אופן ההכנה

- 1) מועכים את הבננות בקערה.
- 2) מוסיפים את שאר המרכיבים ומערבבים היטב לתערובת אחידה.
- 3) מחממים מחבת עם מעט תרסיס שמן זית.
- 4) יוצקים מהבלילה למחבת ויוצרים פנקייקים קטנים.
- 5) מטגנים 2-3 דקות מכל צד עד להשחמה.

🔑 הצעות להגשה:

להגיש עם כפית מייפל טבעי, גבינה לבנה, שמנת, יוגורט ביו, פירות חתוכים, אגוזים או שקדים טבעיים.  
מעולה לארוחת בוקר או ביניים

### מצרכים

- 2 בננות בשלות
- 2 ביצים
- 1 כוס שיבולת שועל דק או קמח חיטה מלאה/כוסמין מלא/טף
- כפית סודה לשתיה
- חצי כוס חלב (אפשר גם משקה סויה/ שקדים/אורז/ שבולת שועל)
- ממתיק: 1 כף סוכר או דבש או מייפל או סילאן טבעי
- ניתן להוסיף כפית קינמון, כפית תמצית וניל

**מעולה לארוחת בוקר או ארוחת ביניים לפני האימון!**  
פנקייק מתוק וטעים, המעניק אנרגיה טובה לגוף, ללא סוכר מעובד ועשיר בסיבים תזונתיים התורמים לתחושת שובע ממושך.  
בננה הינה פרי עשיר במגנזיום ובאשלגן התורמים לתפקוד התקין של הלב, השרירים, העצבים והאנרגיה הכללית.



## עוגת שוקולד בחושה

### אופן ההכנה

- 1) מחממים תנור ל-180 מעלות.
- 2) שמים בקערה את כל החומרים.
- 3) מערבבים היטב עד לקבלת בלילה אחידה וחלקה.
- 4) יוצקים לתבנית משומנת או מרופדת בנייר אפייה.
- 5) אופים כ-40-45 דקות, עד שקיסם יוצא יבש עם פירורים לחים.

### מצרכים

- 2 ביצים
- 50 גרם חמאה
- 50 מ"ל שמן זית
- 4 כפות גדושות שוקולית
- 100 גרם סוכר (אפשר פחות)
- 1 שקית אבקת אפייה
- $\frac{3}{4}$  כוס חלב
- 200 גרם קמח כוסמין מלא
- 50 גרם קמח לבן

**עוגה מעולה לארוחת ביניים – כשמתחשק משהו מתוק אבל גם משהו שישיביע באמת.**

השילוב בין קמח כוסמין מלא לשמן זית מוסיף לא רק טעם אלא גם ערכים תזונתיים חשובים.

העוגה עשירה בסיבים תזונתיים, שתורמים לתחושת שובע ממושכת ומסייעים באיזון רמות הסוכר והאנרגיה לאורך היום.



# פחמימות מורכבות

מי אמר שפחמימות זה דבר שצריך לחשוש ממנו? בחוברת הזו תגלו שפחמימות – כשהן מגיעות מהמקורות הנכונים – הן מקור נהדר לאנרגיה, שובע וחיוניות לאורך היום. המתכונים כאן מבוססים על פחמימות מורכבות: דגנים מלאים, קטניות, ירקות שורש ועוד – שיספקו לגוף שלכן דלק איכותי ובריא.

מה תמצאו בפנים?

- ✓ מתכונים מאוזנים המבוססים על רכיבים טבעיים ולא מעובדים
- ✓ פחמימות שמסייעות לשמירה על רמות סוכר יציבות ושובע ממושך
- ✓ פתרונות טעימים ובריאים לארוחות עיקריות, נשנושים ואפילו

מאפים

כי פחמימות לא נועדו להדיר מהתפריט – הן פשוט צריכות להגיע

ממקור נכון



## בצק פיצה או קיש ביתי

### אופן ההכנה

- 1 בקערה גדולה מערבבים את כל הרכיבים, תוך הוספה הדרגתית של המים.
- 2 לשים עד לקבלת בצק אחיד ורך. אם הבצק יבש מדי – מוסיפים מעט מים; אם דביק מדי – מוסיפים מעט קמח.
- 3 מכסים את הבצק ומניחים למנוחה של כשעה במקרר.
- 4 לאחר שהבצק נח, יוצרים את הצורה הרצויה (לבצק פיצה, קיש, פוקאצ'ה וכו').
- 5 אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות: תחילה 10 דקות לאפייה חלקית של הבצק
- 6 לאחר מכן מוסיפים את התוספות וממשיכים לאפות עד שהבצק זהוב והמאפה מוכן.

### מצרכים

- 2 כוסות קמח (1 כוס קמח חיטה מלאה או כוסמין מלא + 1 כוס קמח לבן רגיל)
- ¼ כוס שמן זית
- 1 כפית מלח
- ½ כוס מים פושרים (ייתכן שתצטרכו מעט יותר)

הבצק הזה אידיאלי לבסיס פיצה בריאה, קיש, פוקאצ'ה או מאפה מלוח.  
עשיר בסיבים תזונתיים המסייעים לתחושת שובע, עיכול מיטבי ולשמירה על איזון סוכר בדם.



## מאפינס גבינות

### אופן ההכנה

- 1) מחממים תנור ל-160-180 מעלות.
- 2) בקערה גדולה מערבבים את כל המרכיבים הרטובים: ביצים, גבינות ויוגורט.
- 3) מוסיפים את הקמח, אבקת האפייה והתבלינים
- 4) מערבבים עד לקבלת בלילה אחידה.
- 5) מוסיפים את התוספות הרצויות ומערבבים בעדינות.
- 6) מחלקים את התערובת לתבניות מאפינס מסיליקון או לתבנית מתכת משומנת (לא למלא עד הסוף - המאפינס תופחים מעט).
- 7) מפזרים שומשום מעל כל מאפין.
- 8) אופים כ-20 דקות, או עד שהמאפינס מזהיבים וקיסם יוצא יבש.

המאפינס מתאימים כחלק מארוחת בוקר/ערב, ביניים או כנשנוש בריא ומזין במהלך היום, תוך שמירה על איזון תזונתי בריא. הוא עשיר בחלבון וסיבים תזונתיים.  
מעולה כתחליף לכריך של הבוקר!

### מצרכים

- 1.5 כוסות קמח כוסמין מלא (ניתן לשלב עם קמחים נוספים)
- ½ כוס גבינה צהובה מגוררת
- ½ גביע (150 גרם) קוטג' או גבינה לבנה 5%
- 1 גביע יוגורט ביו טבעי 3% (או גיל)
- 1 שקית אבקת אפייה
- 2 ביצים
- מלח, פלפל שחור, אגוז מוסקט - לפי הטעם

### תוספות לבחירה:

- חופן זיתים
- חופן תירס
- 1 גזר מגורד
- ½ כוס ברוקולי מבושל או תרד לקישוט:
- שומשום (לא חובה)



## פיצה אישית על בסיס קמח חומוס – במחבת ובתנור

### אופן ההכנה

- 1 בקערה, מערבבים את קמח החומוס עם תבלינים, אבקת אפייה ו-2 כפות שמן זית.
- 2 מוסיפים את המים הפושרים בהדרגה תוך כדי ערבוב עד לקבלת בלילה במרקם דייסתי סמיך.
- 3 מחממים מחבת קטנה עם מעט שמן זית.
- 4 יוצקים למחבת 2-3 כפות מהתערובת ויוצרים "קרפ" עגול ודק.
- 5 מטגנים 2-3 דקות עד שמופיעות בועות, הופכים בעדינות ומבשלים עוד כדקה מהצד השני.
- 6 מניחים את הבצק המוכן על תבנית מרופדת בנייר אפייה.
- 7 מורחים מעל רוטב עגבניות, מפזרים גבינה צהובה, אורגנו ותוספות לבחירה.
- 8 אופים בתנור שחום מראש ל-200 מעלות במשך 5-10 דקות, עד שהגבינה נמסה ומשחימה קלות.

### מצרכים

- 1 כוס קמח חומוס
- 2 כפות שמן זית
- 1 כפית אבקת אפייה
- מלח, פלפל ופפריקה מתוקה - לפי הטעם
- כוס מים פושרים
- רוטב עגבניות לפיצה (קנוי או ביתי)
- גבינה צהובה מגורדת
- אורגנו
- תוספות לבחירה: תירס, זיתים, פטריות, עגבניות ועוד

מתכון נהדר לבצק פיצה שהוא גם בריא, גם קל להכנה וגם גמיש בשימוש. קמח חומוס הוא מקור נהדר לחלבון מהצומח, סיבים תזונתיים וברזל – מה שהופך את הבצק הזה לבסיס מזין ומשביע במיוחד. הוא מתאים כתחליף לפיצה קלאסית, וגם כתחליף ללחם בארוחות.



## לחם ביתי מקמח כוסמין מלא

### אופן ההכנה

#### הכנת הבצק:

- 1) מניחים את כל המרכיבים בקערת מיקסר עם וו לישה. לשים על מהירות נמוכה במשך כ-6 דקות.
- 2) בדיקת מרקם: אם הבצק נעים למגע אך אינו דביק כלל – מוסיפים 2 כפות מים וממשיכים ללוש עוד כ-6 דקות.
- 3) התפחה ראשונה: מעבירים את הבצק לקערה משומנת, מכסים בניילון נצמד ומתפיחים כשעה, עד להכפלת הנפח.
- 4) עיצוב לחמניות: יוצרים "נחש" ארוך מהבצק, מחלקים ל-12-15 חלקים (כ-50 גרם כל אחד), ומעצבים כל חלק לצורת לחמנייה – עגולה, מאורכת או שטוחה (כמו פיתה), לפי העדפה. ניתן גם לייצר לחם בחתיכה אחת גדולה.
- 5) התפחה שנייה: מסדרים את הלחמניות בתבנית עם נייר אפייה, מכסים ומתפיחים חצי שעה.
- 6) חימום תנור: מחממים תנור ל-180 מעלות, בתוכנית טורבו.
- 7) הברשה: מברישים כל לחמנייה בעדינות בביצה טרופה ומפזרים מעל שומשום.
- 8) אפייה: אופים במשך 12-15 דקות, עד שהלחמניות זהובות היטב מכל הצדדים. רצוי לבדוק גם את התחתית – שתהיה גם היא זהובה.

### מצרכים

- $\frac{3}{4}$  כוס מים
- 2 ביצים או  $\frac{1}{3}$  כוס רסק תפוחים (לטבעונים)
- $\frac{1}{4}$  כוס מייפל טבעי
- $\frac{1}{4}$  כוס שמן זית
- 1.5 כפיות מלח (גדושות)
- 500 גרם קמח כוסמין מלא – 100% או 80% (ניתן לשלב + 350 גרם קמח כוסמין מלא + 150 גרם קמח רגיל)
- 8 גרם שמרים יבשים (כף גדושה)
- או 25 גרם שמרים טריים

לחם העשוי מקמחים מלאים הוא עשיר בויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים החשובים לתפקוד תקין של מערכת העיכול, שמירה על תחושת שובע לאורך זמן ואיזון רמות הסוכר בדם.



## קרקרים בטטה וקמח עדשים כתומות

### אופן ההכנה

- 1 בקערה גדולה שמים את הבטטה המעוכה (ללא קליפה).
  - 2 מוסיפים את שמן הזית והמלח ומערבבים היטב.
  - 3 מוסיפים חצי מכמות הקמחים ומערבבים.
  - 4 בהדרגה מוסיפים את שארית הקמח עד שמתקבל בצק רך, נוח לעבודה – כזה שניתן לרדד בעזרת מערוך מקומח.
  - 5 מחלקים את הבצק ל-2 חלקים שווים.
  - 6 מניחים כל חצי בצק בין שני ניירות אפייה ומרדדים דק – לעובי של חצי ס"מ ומטה.
  - 7 מסירים את נייר האפייה העליון, מפזרים את התוספת הרצויה ומהדקים בעדינות.
  - 8 חותכים לצורה הרצויה (מלבנים, משולשים וכו').
  - 9 מעבירים את נייר האפייה עם הבצק לתבנית תנור.
  - 10 אופים בחום בינוני (170-180 מעלות) למשך 10-20 דקות – תלוי בעובי הקרקר ובעוצמת התנור.
- הקרקרים צריכים להיות יציבים ושחומים בקצוות.

### מצרכים

- 1 בטטה בינונית (מבושלת או מאודה, קלופה ומעוכה)
- 1 כוס קמח טף או כוסמין מלא
- 1 כוס קמח עדשים כתומות או קמח חומוס
- ½ כף מלח
- ⅓ כוס שמן זית

### תוספות אפשריות:

- מלח גס, זעתר, אורגנו, שומשום, שקדים טחונים ועוד

קרקר הבטטה אינו רק טעים ופריך – הוא גם מזין במיוחד, בזכות שילוב של רכיבים איכותיים מהצומח (עדשים, טף, כוסמין).

- ללא חומרים משמרים
- טבעוני וניתן להפוך לנטול גלוטן
- מתאים לנשנוש בריא



## קציצות טופו ועשבי תיבול

### אופן ההכנה

- 1) קוצצים את כל עשבי התיבול דק.
  - 2) מטגנים את הבצל עד ריכוך, מוסיפים את השום הכתוש לדקה נוספת ומכבים את האש.
  - 3) מפוררים את הטופו בידיים או במעבד מזון.
  - 4) מערבבים את כל הרכיבים בקערה גדולה עד לתערובת אחידה – אם התערובת רכה מדי, מוסיפים מעט קמח.
  - 5) יוצרים קציצות בעזרת ידיים רטובות.
  - 6) מחממים מחבת עם מעט שמן זית ומטגנים כל קציצה 2-3 דקות מכל צד עד להזהבה. הצעות לגיוון:
- להוסיף עלים טריים נוספים כמו בזיליקום או שמיר
  - ניתן גם לאפות בתנור בחום של 190 מעלות כ-25 דקות (הפיכה באמצע)

### מצרכים

(לכ-7 מנות)

- קוביית טופו (330 גרם), מומלץ טופו מועשר בסידן
- צרור כוסברה קצוץ
- 2 צרורות פטרוזיליה קצוצים
- בצל גדול, קצוץ ומטוגן ב-2 כפות שמן זית
- 4-5 שיני שום, כתושות ומטוגנות קלות יחד עם הבצל
- 5 כפות קמח חומס או 3-4 ביצים
- 4-5 כפות קמח מלא (או קמח אחר – לפי בחירה)
- כפית מלח, פלפל שחור
- 4 כפות שמן זית לטיגון

קציצות נהדרות, שמתאימות כעיקרית לצד ירקות או כתוספת חלבונית לארוחה. הטופו סופג את הטעמים מסביבו, עשבי התיבול מוסיפים רעננות, והקמח יוצר מרקם יציב – תוצאה: קציצה רכה, עסיסית ומזינה. מתאימות גם למי שמחפש חלבון מהצומח וגם כתחליף לבשר.



## המבורגר עדשים, קינואה ובטטה

### אופן ההכנה

- 1) מבשלים מראש את העדשים עם בצל ותבלינים, את הקינואה ואת הבטטות (אפשר לאפות את הבטטות בתנור עד שהן רכות).
- 2) מערבבים בקערה את כל הרכיבים עד לקבלת תערובת אחידה – אם התערובת רכה מדי, ניתן להוסיף מעט קמח (למשל קמח שיבולת שועל או חומוס).
- 3) יוצרים קציצות קטנות (מיני המבורגרים) בעזרת כף וידיים רטובות.
- 4) מניחים על תבנית מרופדת בנייר אפייה, מזלפים מעל כל קציצה מעט שמן זית.
- 5) אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך 15-20 דקות, עד שהקציצות מתייבבות ומשחימות קלות.

### רעיונות להגשה:

- בתוך לחמנייה עם חסה, עגבנייה, בצל ורוטב טחינה או חרדל
- על מצע של אורז או פירה כתום עם ירקות קלויים
- בתוך פיתה כוסמין עם סלט קצוץ וטחינה

\*אפשר להקפיא אחרי האפייה – חימום קצר בתנור או טוסטר מחזיר את המרקם המעולה.

### מצרכים

(לכ-12 מיני המבורגרים)

- 3 כוסות עדשים חומות מבושלות עם בצל בינוני (לטגן את הבצל במעט שמן זית, להוסיף את העדשים, כפית מלח וכפית כמון, לכסות במים ולבשל עד שהעדשים רכות)
- 2 כוסות קינואה מבושלת מראש
- 2 בטטות בינוניות, מבושלות ומעוכות למחית
- 1 גזר גדול, מגורד דק
- חופן פטרוזיליה טרייה, קצוצה
- תבלינים: מלח, פלפל שחור, כמון, חוואיג' למרק
- 1 כף טחינה גולמית גדושה

**המבורגר צמחוני-טבעוני טעים במיוחד,**  
עשיר בחלבון מהצומח, סיבים תזונתיים ורכיבים מזינים כמו בטטה, קינואה ועדשים. מתאים כעיקרית בארוחה מלאה, בתוך לחמנייה עם ירקות או בצלחת לצד סלט או דגן נוסף.



# ירקות

למה להכניס ירקות בכל ארוחה?

כי הם נותנים לגוף שלך את כל מה שהוא צריך כדי לגדול, להתחזק ולהרגיש טוב: ויטמינים, מינרלים, סיבים ואנרגיה טובה.

הם עוזרים:

- לעור להיראות זוהר
- למוח להתרכז
- לבטן להרגיש נעים, מלא ושקט
- לגוף להרגיש חזק ומלא באנרגיה

והכי חשוב? הם צבעוניים, טעימים ויש מלא דרכים להכין אותם!



## אטריות אורז עם טופו, ירקות ורוטב אסייתי עשיר

### אופן ההכנה

- 1) מכינים את הרוטב – מערבבים היטב את כל רכיבי הרוטב בקערה.
- 2) חותכים את הטופו לקוביות קטנות (בערך 1x1 ס"מ) ומשרים אותן בכ-3 כפות מהרוטב.
- 3) חותכים את הירקות לפי בחירה (אפשר גם קוביות קטנות או רצועות דקות).
- 4) מטגנים את הירקות במחבת רחבה עם מעט שמן, עד שהם מתרככים קלות אך שומרים על מרקם נגיס.
- 5) מכינים את האטריות – משרים אותן בקערה עם מים רותחים למשך כ-10 דקות עד שהן מתרככות.
- 6) מאחדים את המנה – מוסיפים את הטופו למחבת עם הירקות, מערבבים בעדינות, ואז מוסיפים את האטריות ואת שאר הרוטב.
- 7) מערבבים היטב עד שהכל מצופה ברוטב והמנה חמה ואחידה.
- 8) מגישים חם עם שומשום או בוטנים מעל לקישוט ופריכות.

### מצרכים

- קופסת טופו רגיל (300 גרם)
  - אטריות אורז עבות/ אטשירות שעועית
  - 1 בצל
  - ½ כוס אפונה
  - ½ כוס שעועית ירוקה עדינה
  - ½ כוס ברוקולי
  - 1 זוקיני
- לרוטב:
- 6 כפות שמן זית
  - 2 כפות שמן שומשום
  - 2 כפות סילאן טבעי
  - 3 כפות רוטב סויה
  - 2 כפות חמאת בוטנים
  - ½ כפית צ'ילי מתוק
- לקישוט:
- שומשום או בוטנים

מעולה לגיוון ארוחות ערב! מנה עשירה בחלבון וסיבים תזונתיים.



## סלט טבולה מקינואה

### אופן ההכנה

- 1) שמים את הקינואה המבושלת בקערה גדולה.
- 2) מוסיפים את כל שאר הרכיבים: ירקות, עשבי תיבול, שום ולימון.
- 3) מתבלים בשמן זית, מלח ופלפל לפי הטעם.
- 4) מערבבים היטב – טועמים ומתקנים תיבול במידת הצורך.
- 5) מומלץ להניח לסלט לעמוד כ-10 דקות לספיגת טעמים – ואז להגיש.

טיפים ושדרוגים:

- אפשר להוסיף גרגרי רימון, אגוזים טבעיים או קוביות טופו לארוחה שלמה.
- מתאים גם ליום למחרת – נשמר היטב בקירור!

### מצרכים

- 2 כוסות קינואה מבושלת ומצוננת (יחס 1:2 עם מים, בישול עד ספיגה)
- 3 עגבניות רגילות או שרי קצוצות
- 1 כוס פטרוזיליה קצוצה דק
- ½ כוס בצל ירוק, קצוץ גס
- 2 כפות נענע טרייה, קצוצה דק
- 2 שיני שום כתוש
- 5 כפות מיץ לימון סחוט
- 3 כפות שמן זית איכותי
- זיתים (אופציונאלי)
- מלח ופלפל שחור גרוס – לפי הטעם

### קינואה!

דגן מלא ללא גלוטן, עשיר בחלבון איכותי, סיבים תזונתיים, ברזל, ויטמין B, אשלגן ומגנזיום. תורם לתחושת שובע, איזון סוכר והפחתת דלקת. מדובר בסלט טבעוני, נטול גלוטן, עשיר בחלבון מן הצומח – שמתאים כארוחה קלה או תוספת מזינה לכל ארוחה.



## מרק כתום עשיר

### אופן ההכנה

- 1) קוצצים את הבצלים ומטגנים בסיר עם מעט שמן זית עד להזהבה.
- 2) חותכים את הבטטות, הגזרים, תפוחי האדמה והדלעת לקוביות ומוסיפים לסיר. מערבבים וממשיכים בטיגון קצר עם מעט שמן זית.
- 3) מוסיפים מים רותחים עד כיסוי, את העדשים הכתומות ואת התבלינים – מלח, כמון וכורכום.
- 4) מבשלים עד שהירקות מתרככים.
- 5) מוסיפים את הג'ינג'ר לקראת הסוף.
- 6) טוחנים את המרק עם בלנדר ידני עד לקבלת מרקם חלק ואחיד.

**לקרוטונים:** חותכים לחם לקוביות, מערבבים עם שמן זית ואופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות כ-20 דקות, עד שהן זהובות ופריכות.

- מגישים את המרק החם עם הקרוטונים מעל.

### מצרכים

- 2 בטטות
- 4 גזרים
- 2 בצלים
- 2 תפוחי אדמה
- 1 כוס עדשים כתומות
- 400-300 גרם דלעת
- 2 כפיות מלח
- 2 כפיות כמון
- 2 כפיות כורכום
- 2 פלחי ג'ינג'ר כבוש

### לקרוטונים:

- לחם כוסמין מלר חתוך לקוביות
- שמן זית

מרק עשיר בסיבים, ויטמינים ונוגדי חמצון. מכיל חלבון מהצומח (עדשים), דל שומן וכולסטרול, משביע ומחזק את מערכת החיסון. מתאים לכל גיל ולתזונה מאוזנת ובריאה.



## לביבות קישואים

### אופן ההכנה

- 1) מגרדים את הקישואים וסוחטים היטב מנוזלים.
- 2) שמים בקערה את כל המצרכים ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה.
- 3) מחממים מחבת עם מעט שמן זית.
- 4) יוצקים מהתערובת לביבות בגודל של כף ומטגנים כ-2 דקות מכל צד, עד להזהבה יפה.

\* ניתן להעשיר את התערובת גם בעשבי תיבול קצוצים – פטרוזיליה, שמיר או בצל ירוק.

### מצרכים

- 3 קישואים
- 2 ביצים
- 2 כפות קוטג' או גבינה לבנה
- 100 גרם גבינה צהובה מגוררת
- מלח ופלפל לפי הטעם
- שמן זית לטיגון
- 

לביבות פשוטות להכנה, נהדרות לארוחת ערב קלילה או כנשנוש לארוחת ביניים. הגבינות מוסיפות מרקם עשיר וטעם נהדר והקישואים תורמים עסיסיות וקלילות. בנוסף קישוא הוא ירק עדין בטעמיו, ולכן זו הזדמנות מצוינת "להחביא" אותו בתוך מתכונים ולשלב ירקות מבלי לפגוע בטעם. הלביבות האלה הן דרך מעולה להרחיב את מגוון הירקות בתפריט – במיוחד לילדים או לאנשים שפחות מתחברים לירקות מבושלים. הן רכות, טעימות, מזינות!



# ממרחים טעימים ובריאים – ללא מוצרי חלב וללא חומרים משמרים

מגוון ממרחים טבעוניים קלים להכנה, מזינים, צבעוניים ומלאי טעם.  
מעולים לכריכים, כתוספת לירקות או לארוחת ביניים בריאה  
ומשביעה.



## ממרחים צבעוניים וטבעיים

### אופן ההכנה

- (1) מבשלים את הירוק הנבחר באדים עד שהם רכים לחלוטין.
- (2) מצננים היטב, מקררים אותם ומעבירים לבלנדר.
- (3) מוסיפים שמן זית, מלח ופלפל וטוחנים עד לקבלת ממרח חלק ואחיד.
- (4) אם בחרתן להוסיף טחינה גולמית, זה הזמן.
- (4) מעבירים לקערה – והממרח מוכן!

### הצעות להגשה:

טעים במיוחד בכריך, על טוסט, עם קרקרים או לצד ירקות חתוכים.

### מצרכים

- 5 גזרים או 3 סלקים (אפשר גם סלק בוואקום) או 2 בטטות
- מבושלות באדים
- כף שמן זית
- חצי כפית מלח
- מעט פלפל שחור גרוס (לפי הטעם)
- 3 כפות טחינה (אופציונלי)

### הממרחים האלו – פשוט בריאות!

הם טבעיים לחלוטין, ללא חומרים משמרים, עשירים בסיבים תזונתיים, ויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון – כל מה שהגוף צריך כדי להרגיש טוב מבפנים. והכי כיף? הם גם טעימים וגם מזינים



## גואקמולי קלאסי – ממרח אבוקדו רענן

### אופן ההכנה

- 1) חוצים את האבוקדו, מוציאים את הגלעין ומרוקנים את התוכן לקערה.
- 2) מועכים את האבוקדו עם מזלג עד למרקם הרצוי (אפשר חלק או גס).
- 3) מוסיפים את העגבנייה והבצל קצוצים דק, מיץ הלימון והתבלינים.
- 4) מערבבים היטב, טועמים ומתקנים תיבול לפי הצורך.

\*מומלץ להגיש מייד או לשמור בקופסה אטומה עם ניילון נצמד ישירות על פני השטח כדי למנוע השחרה.

### מצרכים

- 2 אבוקדו רכים ובשלים
- 1 עגבנייה בינונית, קצוצה דק
- ½ בצל סגול קטן, קצוץ דק
- מיץ מחצי לימון
- מלח ופלפל שחור – לפי הטעם

### גואקמולי!

הוא לא רק ממרח טעים, רענן ופשוט להכנה – הוא גם עשיר בשומנים מן הצומח, סיבים תזונתיים, ויטמינים ונוגדי חמצון. האבוקדו מספק שומן חד-בלתי רווי התורם לבריאות הלב, ויטמין E, אשלגן בכמות מרשימה, ויטמיני B וסיבים תזונתיים שתורמים לתחושת שובע. השילוב עם עגבנייה ובצל מוסיף ליקופן – רכיב נוגדי חמצון ואנטי-דלקתי. מתאים למריחה על לחם, כמטבל לירקות או כליווי לארוחה חלבונית.



## ממרח חומוס עם פיתה קראנץ

### אופן ההכנה

#### חומוס ביתי:

- 1) מכניסים את כל המצרכים לבלנדר וטוחנים היטב עד למרקם חלק.
- 2) מעבירים את הממרח לקערה.
- 3) מקשטים בשמן זית וזעתר לפי הטעם.

#### טיפ:

אפשר להוסיף לבלנדר סלק מבושל קטן או חופן פטרוזיליה לטעם וצבע מיוחד.

#### פיתה קראנץ' (מכוסמין מלא)

- 1) חותכים כל פיתה כוסמין מלא ל-4 משולשים ומפרידים את שני הצדדים.
- 2) מפזרים על המשולשים מעט שמן זית וזעתר.
- 3) מכניסים לתנור שחומם מראש ל-160 מעלות, ואופים עד שהפיתות הופכות לקרנצ'יות וזהובות.

זהו ממרח מושלם לגיוון הכריכים של הבוקר, והוא משתלב נהדר גם כנשנוש עם ירקות או לצד פיתה קראנץ' פריכה.

### מצרכים

- 1 קופסת גרגירי חומוס מבושלים או 1 ספל גרגירי חומוס קפואים ומופשרים
- 1 כוס נוזלים (מהקופסה או מים רגילים – עד לכיסוי הגרגירים)
- 2 כפות טחינה גולמית מלאה
- חצי לימון סחוט
- מלח (לפי הטעם, אפשר להוסיף גם פלפל שחור)
- שמן זית וזעתר – לקישוט
- 2-3 פיתות כוסמין מלא

חומוס הוא קטנייה מזינה ועשירה בברזל, סידן וסיבים תזונתיים – רכיבים החשובים לתזונה מאוזנת ולתחושת שובע לאורך זמן. הכנה ביתית של חומוס מאפשרת ליהנות מממרח טעים, טרי ובריא, ללא חומרים משמרים או תוספים מיותרים.



## ממרחים שונים

### ממרח עגבניות מיובשות

- משרים 100 גרם עגבניות מיובשות במים רותחים ל-30 דקות.
- טוחנים בבלנדר:
  - עגבניות מיובשות
  - חופן אגוזי מלך
  - עלי בזיליקום
  - 2 כפות שמן זית
  - שן שום
  - מלח, פלפל שחור, פפריקה מתוקה

### ממרח פלפל או חציל קלוי

- אופים פלפל או חציל בתנור ב-180 מעלות (עם חורים במזלג), עד שמתרכך.
- קולפים וטוחנים בבלנדר יחד עם:
  - בצל קטן
  - שן שום
  - כף שמן זית
  - מלח, פלפל שחור, פפריקה מתוקה
  - 2 כפות טחינה גולמית (אופציונאלי)

### המלצה להגשה:

כדאי להכין בתחילת השבוע 1-2 ממרחים ולשמור בקופסאות קטנות של כ-100 גרם. כך אפשר בכל יום לקחת לעבודה קופסה אחת, שתי פרוסות לחם מלא או פיתה קטנה, וירקות חתוכים – ויש לך ארוחת ביניים נהדרת, מאוזנת ומשביעה!



## שניצל אפוי עוף /בקר/גד

### אופן ההכנה

- 1) בקערה עמוקה מערבבים את הביצה עם כף טחינה, מלח, שום ופטרוזיליה טרייה.
- 2) משרים את נתחי העוף או השייטל בתערובת הזו למשך 10-15 דקות לספיגת טעמים.
- 3) בצלחת שטוחה מערבבים את פירורי הלחם עם שומשום.
- 4) מחממים תנור ל-180 מעלות.
- 5) טובלים כל נתח בתערובת פירורי הלחם ולוחצים קלות להצמדת הציפוי.
- 6) מניחים על תבנית מרופדת בנייר אפייה.
- 7) מזלפים מעט שמן זית מעל כל שניצל.
- 8) אופים כ-10-15 דקות מצד אחד, הופכים ואופים עוד 5-7 דקות עד להזהבה ופריכות.

\*ניתן להגיש עם פירה, סלט קצוץ, ירקות בתנור, ציפס בתנור  
\*הכנת השניצלים בניג'ה גם זו אופציה מעולה

### מצרכים

- 6-8 נתחי חזה עוף או שייטל פרוס דק או דג סלמון ללא עור (ברצועות)
- 1 ביצה
- 1 כף טחינה גולמית
- 2 שיני שום, קצוצות
- פטרוזיליה טרייה קצוצה
- שמן זית
- פירורי לחם (רצוי מחיטה מלאה או לערבב ביניהם)
- מלח - לפי הטעם
- גרעיני שומשום

שניצל אפוי הוא פתרון נהדר למי שמחפש ארוחה משביעה וטעימה, אבל גם רוצה להפחית בכמויות השמן. האפייה בתנור שומרת על עסיסיות הבשר, והציפוי עם פירורי לחם מלאים, טחינה ושומשום מוסיף פריכות וטעם נהדר - בלי טיגון.