

## סדנת "משקיעה בעצמי"

שעתיים וחצי השקעה – חודש שלם מנוחה!

מפסיקים לשבור את הראש מה לאכול ומה להכין  
והכי חשוב – אוכלים מאוזן ובריא למען הבריאות והחלומות שחשובים שלך!

איזה כיף!  
בואי נתחיל



### המלצה לארוחות על סמך הסדנא

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
מעורב/שווארמה	ממולאים קינואה/ טורטיות כוסמת קינואה	סלט סביח/עדשים/שעועית	מוקפץ סיני/שניצל סויה/שיפודי סויה	פשטידת קינואה/טונה	ארוחות צהרים
פסטה כוסמין/אורז	סלט טוסט/דפי אורז	פיצת כוסמין	כריך פינוקים	מלוואח מקמח שקדים	ארוחות ערב

### הארוחות שלי לאורך החודש

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
					ארוחות צהרים
					ארוחות ערב
יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
					ארוחות צהרים
					ארוחות ערב
יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
					ארוחות צהרים
					ארוחות ערב
יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
					ארוחות צהרים
					ארוחות ערב

**המתכונים שניכין לפי הסדר הבא בסדנא:**

**הכנות מראש - מומלץ להשרות חצי כוס שברי קשיו + אגוזים של הפסטו בבוקר של הסדנא**

אופן ההכנה	מתכון
<p><b>מרכיבים:</b>                      1/2 כוס אגוזי קשיו (מומלץ להשרות ל-12 שעות)                      1/2 כפית אבקת שום / שום גבישי                      1 כוס מים חמים                      4 כפות קמח טפיוקה                      1 כפית שמן זית</p> <p><b>אופן ההכנה:</b>                      בבלנדר לעבד יחד את כל המרכיבים עד לקבלת עיסה אחידה וחלקה                      להעביר לסיר נונסטיק קטן ולבשל על אש בינונית. לערבב ללא הפסקה!                      לאחר דקה התערובת תתחיל להתגבש להנמיך מעט את האש ולהמשיך לערבב ללא הפסקה עוד 3 דקות                      לכבות את האש ולהניח בצד.                      להכין קופסא עם מים קרים ומלח, לקרוץ חתיכות של גבינה לתוך הקופסא, לשים במקרר להתייצבות.</p>	<p>גבינת מוצרלה                      (במקביל מבשלים קינואה, שמים חצילים בתנור)</p> <p><b>כלים:</b>                      בלנדר                      סיר                      כלי עם מים קרים ומלח לגבינה עצמה</p>
<p><b>המרכיבים:</b>                      2 חבילות פטריות טריות                      2 חבילות טופו שלא עבר הנדוס גנטי                      1 בצל גדול                      1 כף תבלין מעורב ירושלמי/שווארמה</p> <p><b>הוראות ההכנה:</b>                      1. קוצצים פטריות ובצל                      2. מקפצים על מחבת עם שמן                      3. חותכים את הטופו לרצועות של שווארמה                      4. מוסיפים את הטופו                      5. מתבלים</p>	<p>שווארמה/מעורב (במקביל חותכים בצל גם לפשטידת קינואה/טונה)</p> <p><b>כלים:</b>                      מחבת</p>
<p><b>מרכיבים:</b>                      6-7 פלפלים קטנטנים                      קופסת רוטב עגבניות/רוטב לפסטה- 300 גרם*                      בטטה בינונית                      קינואה 350 גרם.                      חצי כפית מלח ורוד                      תבלינים שאוהבים (לא חובה).</p> <p><b>אופן ההכנה:</b>                      פלפלים:                      חותכים ל3/4 כל פלפל, כך שנוצר לנו מעין "קופסא" של פלפל עם מכסה, מנקים כל פלפל מבפנים.                      את האורז מערבבים יחד עם 3/4 מהרוטב בצלחת. את הבטטה מקלפים וחותכים לחצאי ירח. הרכבת המנה:                      מסדרים את הפלפלים ללא המכסים בסיר, ממלאים עד 3/4 כל פלפל באורז עם הרוטב, סוגרים את הפלפלים עם המכסים, את 1/4 רוטב שנשאר מערבבים עם מים חמים ושופכים לתוך הסיר.</p>	<p>ממולאים קינואה</p> <p><b>כלים:</b>                      סיר</p>

<p>מוסיפים מעל הפלפלים את הבטטה. מבשלים במשך 20-30 דקות עד שהאורז מתרכך. זהו מוכן! קל קל וכל כך טעים!</p>	
<p><b>מרכיבים:</b> כוס קינואה מבושלת/כוס טונה תכולה של 2 חצילים קלויים בתנור/בטטה 4 כפות טחינה 1 בצל סגול חתוך דק</p> <p><b>אופן ההכנה:</b> מערבבים את כל המרכיבים לעיסה אחת, שמים את העיסה על התבנית מכניסים לתנור למשך 12 דקות על 180-200 מעלות.</p>	<p>פשטידת קינואה/טונה</p> <p><b>כלים:</b> קערה תבנית מרובעת בינונית חד פעמית</p>
<p><b>מרכיבים:</b> נתחי סויה/קוביות סויה סילאן – 2 כפות חמאת בוטנים - כף סויה – כף (ניתן להגדיל כמויות לפי הטעם והכמות, נתן לדלל עם מים לעידון טעמים)</p> <p><b>אופן ההכנה:</b> מחממים תנור ל180 מעלות מבשלים את הסויה במים רותחים במשך 5-10 דקות עד לריכוך. מכינים את המרינדה משאר המרכיבים. טובלים את הסויה אחרי הבישול בתוך המרינדה. מסדרים על שיפודים. לשדרוג אפשר להוסיף עגבניות שרי בין לבין.</p>	<p>שיפודי סויה + אנטי פסטי</p> <p><b>כלים:</b> שיפודים קערה קטנה למרינדה</p> <p>מתחילים עם ריכוך הסויה בזמן הזה מכינים את המרינדה + חותכים ירקות לאנטי פסטי</p>
<p><b>לבצק:</b> 4 כוסות קמח כוסמין כמעט כוס שמן קוקוס/זרעי ענבים כוס מים רותחים 1 חב' אבקת אפייה</p> <p>מערבבים הכל לבצק מדהים</p> <p><b>פיצה:</b> רוטב לפסטה של כרם גבינת מוצרלה תוספות עם רוצים</p> <p><b>רולדת כוסמין:</b> ממרח שאוהבים סילאן</p>	<p>רולדת כוסמין + פיצת כוסמין</p> <p><b>כלים:</b> מערורך</p>
<p><b>מרכיבים:</b> ½ כוס קמח שקדים ½ כוס קמח טפיוקה 1 כוס קרם קוקוס ¼ כפית מלח הימלאיה</p>	<p>מלוואח שקדים</p> <p><b>כלים:</b> מחבת</p>



<p><b>אופן ההכנה:</b> שמים את כל החומרים בקערה, מערבבים היטב (עדיף עם מטרפה) כדי לוודא שאין גושים. מחממים במחבת קטנה או בינונית מעט שמן קוקוס (מומלץ להשתמש במחבת נון סטיק ובהמשך לשמן כל כמה סבבים של טיגון ולא בכל פעם). מכינים על המחבת כמו פנקייק.</p>	<p>מטרפה קערה לערבוב</p>
<p><b>מרכיבים:</b> כוס פיסטוקים/אגוז אחר כוס בזיליקום 2 שיני שום 1/3 כוס שמן זית כפית מלח ורוד מיץ מלימון 1 טרי</p> <p><b>אופן ההכנה:</b> במעבד מזון/בלנדר חזק להכניס את כל המרכיבים ולערבב כך שלא ישארו חתיכות גדולות והתערובת תהיה חלקה ואחידה. להעביר לכלי זכוכית, לזלוף מעל מעט שמן זית לסגור טוב ולשמור במקרר. יחזיק 5-6 ימים בקרור.</p>	<p>פסטו</p> <p><b>כלים:</b> מעבד מזון/בלנדר לקקן (לא חובה) 4 קופסאות קטנות לאחסון</p>

### רשימת קניות לסדנא:

<p><b>יבשים:</b> קמח כוסמין – 1 ק"ג אבקת אפייה ללא אלומיניום אבקת סוכר טבעית (למי שרוצה לשים על הרולדה) שמן קוקוס/שמן זרעי ענבים ויטלה לוז/חלבה/נוגט/שקד קמח טפיוקה קילו קשיו שבור אבקת שום, שמרי בירה מלח ורוד שמן זית קמח שקדים קרום קוקוס (2 חבילות של 400 גרם) תבלין מעורב/תבלין שווארמה קינואה 2 חבילות של רוטב לפסטה כרם חמאת בוטנים סילאן נתחי סויה יבשים טחינה חצי קילו אגוזים שאוהבים – לפסטו (הכי מומלץ פיסטוקים)</p>	<p><b>פירות וירקות:</b> פטריות – 2 חבילות בצל סגול – 4 בינוניים בטטה - 2 קישוא - 2 גזר - 2 חציל - 3 גמבות קטנות-בינוניות לפלפלים: 4-6 2 חבילות של טופו שלא עבר הנדוס גנטי טונה – אם רוצים לקציצות בזיליקום</p>
---	--

[ל קניות מדויק לסדנא בזולבריא, מזכירה לך שיש 5% הנחה, קוד קופון: 2020 <<](#)

