



סדנת בישול טבעוני

עם אולגה טוכשר





ויטמיקס

המותג האמריקאי המוביל בעולם בתחום הבלנדרים למטבח הביתי והתעשייתי, הדוגל באורח חיים בריא ושיפור איכות החיים. עם ניסיון של למעלה מ-95 שנה ומיליוני לקוחות ברחבי העולם, ויטמיקס הינה חוד החנית בכל הקשור בפיתוח ושכלול העבודה במטבח והבלנדרים בפרט.

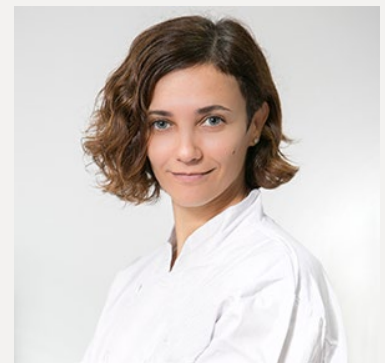
www.vitamix-israel.co.il



אולגה טוכשר

בלוגרית, בעלת הבלוג הטבעוני המצליח "המרכיב הסודי", מפתחת מתכונים, צלמת אוכל, מעבירה סדנאות קינוחים טבעוניים, כותבת ועורכת תוכן קולינרי.

www.markivsodi.co.il



עמוד 2 ממרח נוטלה ביתי   

עמוד 3 ממרח פקאן עם סילאן   

עמוד 4 לאבנה טבעונית מתובלת   

עמוד 5 פנקייק קינואה   

עמוד 6 בלינצ'ס מכוסמת ירוקה   

עמוד 7 קינוח כוסות – מוס פירות יער   

- המתכון מתאים לילדים



- אינו מכיל גלוטן



- מתכון טבעוני





ממרח נוטלה ביתי



מרכיבים:

- 2½ כוסות אגוזי לוז לא קלויים
- 150 גרם שוקולד מריר פרווה
- 1 כף שמן צמחי
- קורט מלח
- סירופ מייפל טבעי, במידת הצורך

אופן הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות. מרפדים תבנית בנייר אפייה. מפזרים את אגוזי הלוז על גבי התבנית בשכבה אחידה וקולים כ-10-12 דקות עד להזהבה יפה. מעבירים למגבת בד או מגבת נייר ומשפשפים כדי להוריד את הקליפות. לא נורא אם יישארו קצת.

מעבירים את האגוזים לתוך קערת הבלנדר וטוחנים במהירות גבוהה בין 5 ל-7 דקות, עד שמתקבלת חמאת אגוזים סמיכה וחלקה. מדי פעם עוצרים את הבלנדר ומורידים את האגוזים מהדפנות.

ממיסים את השוקולד והשמן במיקרוגל או על באן מרי ומערבבים לתערובת חלקה.

מוסיפים את השוקולד והמלח לקערת הבלנדר עם חמאת לוז וממשיכים לעבד ביחד עד שמתקבל ממרח חלק. טועמים ובמידת הצורך ממתיקים. הממרח מתייצב לאחר הקירור.

שומרים בצנצנת אטומה בארון או מקרר.

הערות:

- אפשר לקנות מראש אגוזי לוז קלויים.
- אפשר להחליף את השוקולד בתערובת של 4 כפות קקאו וסירופ מייפל לפי הטעם.
- אם רוצים מרקם טיפה פחות מרוכז, אפשר לדלל את הממרח על-ידי תוספת של 1-2 כפות חלב צמחי.



ממרח פקאן עם סילאן

מרכיבים:

- 2 כוסות אגוזי פקאן טבעיים
- 2-3 כפות סילאן ללא תוספת סוכר
- ¼ כפית מלח, או לפי הטעם
- ½ כפית קינמון (אופציונלי)

אופן הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות. מרפדים תבנית בנייר אפייה. מפזרים את הפקאנים על גבי התבנית בשכבה אחידה וצולים כ-5 דקות. פותחים את התנור, מנערים קלות את התבנית וקולים עוד 3 דקות עד להזהבה יפה. תזהרו לא לשרוף!

מעבירים את הפקאנים לקערת הבלנדר וטוחנים במהירות גבוהה בין 5 ל-7 דקות, עד שמתקבלת חמאת פקאן סמיכה וחלקה. מדי פעם עוצרים את הבלנדר ומורידים את האגוזים מהדפנות.

מוסיפים את הסילאן, המלח והקינמון וממשיכים לעבד עד לאיחוד החומרים וקבלת ממרח סמיך וחלק.

הממרח מתייצב לאחר הקירור.

שומרים בצנצנת אטומה בארון או מקרר.





לאבנה טבעונית מתובלת

מרכיבים:

• 1 כוס אגוזי קשיו טבעיים, מושרים למשך 4 שעות לפחות (אפשר לילה שלם)

• 180 מ"ל ($\frac{3}{4}$ כוס) מים

• 3 כפות מיץ לימון

• $\frac{1}{4}$ כפית מלח, או לפי הטעם

הגשה:

• שמן זית

• זעתר

אופן הכנה:

שמים בקערת הבלנדר את כל המרכיבים של הלאבנה וטוחנים במהירות גבוהה במשך כ-3 דקות, עד לקבלת מטבל סמיך במרקם חלק.

מעבירים לצלחת הגשה, יוצקים שמן זית, מפזרים זעתר ומגישים.

שומרים בכלי אטום במקרר.



פנקייק קינואה

אופן הכנה:

מכינים קמח קינואה: שמים 2 כוסות קינואה בקערת הבלנדר וטוחנים עד שמתקבל קמח דק. נותנים לו קצת להתקרר (כי הוא מתחמם מעצם פעולת הטחינה) ומנפים.

שמים בבלנדר או קערת ערבוב רגילה $1\frac{1}{2}$ כוסות קמח, מוסיפים את יתר המרכיבים, כולל הסודה מעורבבת עם החומץ או מיץ לימון, ומערבבים לבליילה אחידה וסמיכה.

מחממים מחבת קטנה על אש בינונית ומשמנים אותה קלות. יוצקים כ- $\frac{1}{2}$ כוס בליילה (תלוי בגודל המחבת) ומטגנים עד להזהבה יפה. הופכים את הפנקייק לצד השני ומטגנים שוב עד להזהבה יפה. ממשיכים עם יתר הבליילה.

מגישים מיד עם התוספות, או שומרים בכלי אטום.

הערות:

אפשר להשתמש בכל חלב צמחי שאוהבים. אצלי זה סויה.

אפשר להחליף את רסק התפוחים בבננה בינונית מעוכה. הטעם של בננה מורגש יותר מאשר הטעם של רסק תפוחים.

במתכון עצמו אין טיפה של שמן, לכן כן מומלץ לשמן קצת את המחבת, כדי שהפנקייקים לא יידבקו.

במקום פנקייקים גדולים אפשר להכין כמה חביתיות קטנות בו זמנית על מחבת גדולה.

מרכיבים:

ל-4 פנקייקים אישיים

• 200 גרם ($1\frac{1}{2}$ כוסות) קמח קינואה

• 135 מ"ל ($\frac{1}{2}$ כוס + 1 כף) חלב צמחי

• 115 גרם (1 חבילה קטנה או $\frac{1}{4}$ כוס + 1 כף) רסק תפוחים לא ממותק

• 1-2 כפות סירופ מייפל, או לפי הטעם

• $\frac{1}{2}$ כפית קינמון (אופציונלי)

• קורט מלח

• 1 כפית סודה לשתייה

• 1 כף חומץ / מיץ לימון

הגשה:

• סירופ מייפל

• פירות טריים

• שבבי קוקוס





בלינצ'ס מכוסמת ירוקה

אופן הכנה:

שמים את הכוסמת הירוקה בקערה, ממלאים בכמות גדולה של מים ומשרים למשך לילה. אם המים יהפכו למעין ג'לטניים כאלה, ועל פניהם ייווצר קצף לבן – זה בסדר.

מעבירים את הכוסמת למסננת, שוטפים תחת זרם מים ומעבירים לקערת הבלנדר.

מוסיפים לקערה את המים, המלח, המייפל והקורנפלור וטוחנים במשך כדקה עד שמתקבלת בלילה אחידה וחלקה. היא מאוד נוזלית וזה בסדר.

מוסיפים לבלילה את הסודה מעורבבת עם החומץ (תיווצר תגובה כימית מגניבה של ביעבוע) ומערבבים בפעם האחרונה.

מחממים מחבת עם ציפוי non-stick, ללא שמן, יוצקים בערך חצי מצקת של הבלילה, מסובבים את המחבת כדי שהיא תתפשט באופן אחיד על פני המחבת ומטגנים כחצי דקה מצד אחד, עד להזהבה קלה, ואז הופכים ומטגנים כחצי דקה על הצד השני.

מעבירים בלינצ'ס מוכנים לצלחת ומכסים, אחרי כל בלינצ'ס חדש. זה נחוץ כדי שהם יהיו רכים.

שומרים בכלי אטום במקרר. מגישים עם תוספות מלוחות או מתוקות, לפי הטעם.

הערות:

אפשר להחליף את שמן הקוקוס בשמן צמחי אחר. אי אפשר לוותר על תערובת הסודה והחומץ – הם אלה שגורמים לבלינצ'ס להיות אווריריים.

אם יש לכם מחבת טובה עם ציפוי non-stick, אתם בכלל לא תצטרכו שמן לטיגון. אם הבלינצ'ס נדבקים וקשה להפוך אותם, תשמנו טיפה את המחבת.

מומלץ לכסות את הבלינצ'ס המוכנים כדי לשמור על הרכות שלהם.

מרכיבים:

ל-14-15 בלינצ'ס בקוטר 17 ס"מ

• 200 גרם (1 כוס) כוסמת ירוקה יבשה – 2 כוסות אחרי ההשריה

• 360 מ"ל (1½ כוסות) מים

• 1/2 כפית מלח

• 2 כפות מייפל (אופציונלי – ראו את ההערות)

• 2 כפות שמן קוקוס

• 15 גרם (1 כף גדושה) קורנפלור

• 1 כפית סודה לשתייה

• 1 כף חומץ

הגשה:

• סירופ מייפל

• ענבים

• זרעי רימונים



קינוח כוסות – מוס פירות יער

מרכיבים:

• 400 גרם (כ- 3 כוסות) קשיו לא קלוי, מושרה לפחות ל- 4 שעות ומסונן

• 120 מ"ל ($\frac{1}{2}$ כוס) חלב צמחי

• 400 גרם פטל קפוא

• $\frac{1}{4}$ כוס מייפל טבעי, או לפי הטעם

• $\frac{1}{4}$ כוס מיץ לימון

• 1 כפית תמצית וניל

• קורט מלח

• $\frac{1}{4}$ כוס שמן קוקוס מומס

הגשה:

• פולי קקאו גרוסים

• פירות טריים לפי הטעם

אופן הכנה:

טוחנים את הפטל לכדי מחית ומעבירים דרך מסננת כדי שהמחית תהיה לגמרי חלקה. אפשר לוותר על השלב הזה אם הגרגרים הקטנים של הפטל לא מפריעים.

שמים בקערת הבלנדר את כל מרכיבי המתכון וטוחנים עד שמתקבלת תערובת חלקה.

יוצקים את התערובת לכוסות הגשה וטופחים כמה פעמים על השיש כדי להוציא בועות אוויר.

מקשטים בפולי קקאו גרוסים ופירות חתוכים ומגישים. מניילנים ושומרים במקרר.

הערות:

אפשר להשתמש בכל פירות יער שאוהבים: אוכמניות, פטל שחור, דובדבנים, תות, דומדמניות.

אפשר להשתמש בכל חלב צמחי שאוהבים. סויה הוא הניטרלי ביותר.





© כל הזכויות שמורות לויטמיקס ישראל | 2019