



בוחרים לאכול בריא

חוקרת מתכונים למאכלים בריאים



משפרים הרגלים בצעדים קטנים

מארח טחינה ורודה

מצרכים

1 כוס טחינה גולמית משומשום מלא

1/2 כוס מים

1 סלק מבושל אחד

1 כפות מיץ לימון סחוט טרי

מעט מלח

2 שיני שום מגורדות

הוראות הכנה

להכניס את כל המצרכים למעבד מזון ולטחון למרקם חלק.

לטעום ולתקן תיבול.



המתכון של יעל קרן, דיאטנית קלינית

מחרוזת פסטה בזיליקום

מצרכים

4 חבילות עלי בזיליקום טריים

1/2 כוס מים

200 גרם קשיו או שקדים טבעיים

1 כפית מלח

3 שיני שום

1 כוס שמן זית

הוראות הכנה

להכניס את כל המצרכים למעבד מזון ולטחון למרקם חלק.

את השמן מוסיפים בהדרגה.

לטעום ולתקן תיבול.



מחרוזת גוואקמולי

מצרכים

6 אבוקדו בשלים

2 עגבניות טריות

1 כפית מלח

2 כפות מיץ מלימון טרי

1/2 בצל סגול קצוץ דק

1/4 פלפלירוק חריף (לא חובה)

הוראות הכנה

קולפים את האבוקדו, מועכים בעזרת מזלג ומעבירים לקערה.

קולפים את העגבניות ומגרדים בפומפיה גסה.

קוצצים בצל סגול ופלפל ירוק חריף (לא חובה) ומוסיפים לקערה.

מוסיפים מלח ולימון לפי טעם.



חומות מעדשים אדומות

מצרכים

2 כוסות עדשים אדומות מבושלות עד לריכוך ומסוננות מהמים

4 כפות מיץ מלימון טרי

2 כפות טחינה גולמית משומשום מלא

1 שן שום

2 כפות שמן זית

כפית מלח

כפית כמון

הוראות הכנה

להכניס את כל המצרכים למעבד מזון ולטחון למרקם חלק

לטעם ולתקן תיבול.



מארח טפנז זיתים

מצרכים

2 כוסות זיתי קלמטה ללא גלעין

4 שיני שום קלופות

3 כפות שמן זית

3 כפות מיץ מלימון טרי

3 כפות אורגנו טרי קצוץ

הוראות הכנה

שטפו את הזיתים להפחתת המליחות שלהם.

מעבדים בפולסים קצרים את כל המצרכים עד למרקם אחיד.

במידה ויצא מלוח מדי בשל מליחות הזיתים ניתן לתקן עם שמן זית.



מחר שוקולד בריא

מצרכים

- 1 כוס טחינה גולמית (עדיפות לשומשום מלא)
- 4 כפות סילאן טבעי
- 2 כפות אבקת קקאו
- כפית תמצית וניל

הוראות הכנה

- מערבבים את כל המצרכים בקערה וטועמים
- לתיקון טעמים וקבלת מרקם אהוב

המתכון של יעל קרן, דיאטנית קלינית



מאכל קשיו

מצרכים

600 גרם קשיו טבעי מושרה

2 כפיות מלח

1.5 כוסות מים

8 טיפות מיץ לימון טרי

2 כפיות פפריקה מתוקה

כפית אבקת שום

הוראות הכנה

משרים את הקשיו למשך 6 שעות בצנצנת עם מים.

מסננים את המים ומכנסים לבלנדר עם שאר המצרכים.

טוחנים עד למרקם אחיד ומתבלים.

ניתן לחלק את הקשיו הטחון ולכל קערה להוסיף תיבול שונה (פפריקה, שום וכו')

המתכון של יעל קרן, דיאטנית קלינית



אתבל גבינה

מצרכים

2 גביעי גבינה לבנה 5% שומן (250 גרם)

100 גרם שומשום קלוי

3 כפות שמן זית

זעתר

אבקת שום (לא חובה)

עירית לקישוט

הוראות הכנה

מערבבים את הגבינה לבנה, שמן זית, זעתר וחלק מהשומשום הקלוי.

את יתרת השומשום הקלוי מפזרים מעל לקישוט

ניתן לקשט עם בצל ירוק חתוך.

הצעות למתבלי גבינה נוספים: עירית קצוצה, סומק, פפריקה מתוקה,

שום כתוש או אבקת שום, שמיר, זעתר





קרקר הפתעות קראנז'

מצרכים

120 גר' גרעיני חמניות

120 גר' גרעיני פשתן

60 גר' זרעי צ'יה

60 גר' גרעיני דלעת

60 גרם שומשום

70 גר' קורנפלור

כף סוכר

כפית מלח שטוחה

3/4 כפית פלפל

2 כוסות מים רותחים (400 מ"ל)

1/4 כוס שמן זית

2 כפות טחינה גולמית

הוראות הכנה

לערבב הכל יחד

לשטח לתבנית על נייר אפיה

להכניס ל-40 דק בתנור, 160 מעלות

לתת לזה קצת להתקרר בצד ולשבור לחתיכות כיפיות

המתכון של יעל קרן, דיאטנית קלינית





לחם טחינה

מצרכים

6 כפות טחינה גולמית (עדיף משומשום מלא)

4 ביצים

2 כפות דבש

כפית אבקת אפייה

קורט מלח

הוראות הכנה

מערבבים יחד את החומרים

יוצקים לתבנית אינגליש קייק

מכניסים לתנור שחומם מראש על 180 מעלות ל-20 דקות

לשדרוג: הוסיפו כחצי כוס שקדים או אגוזים קצוצים וגרעיני

דלעת. הוסיפו את הרוב לתערובת ופזרו מעט מעל.

*ניתן לשדרג עם הוספת גרעינים שונים

המתכון של יעל קרן, דיאטנית קלינית



