

חוברת מתכונים

SIMPL*ii*GOOD
PURE. FRESH. SPIRULINA.

חומוס ספירולינה

מצרכים:

500 גרם גרגרי חומוס (שטופים)

1 שן שום

$\frac{1}{4}$ כוס שמן זית

2 כפות מיץ לימון טרי

2 כפות טחינה (לא חובה)

1 כף כמון טחון

$\frac{1}{4}$ כפית פפריקה

$\frac{3}{4}$ כפית מלח

20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון

אופן ההכנה:

מרסקים את הספירולינה הטרייה עם גרגרי החומוס, השום, שמן הזית, מיץ הלימון, הטחינה, הכמון והמלח במעבד מזון עד לקבלת מרקם חלק וקרמי.
מוסיפים 1-2 כפות של מים בהתאם לצורך עד לקבלת הסמיכות הרצויה.

מעבירים את התערובת לקערה ומטפטפים מעט שמן זית מעל / מפזרים מעט פפריקה.



גספצ'ו ספירולינה

מצרכים:

4 פרוסות לחם יבש ללא הקרום

1 קילו עגבניות ללא הגבעול

1 פלפל אדום ללא הגבעול

1 מלפפון חתוך גס

½ בצל סגול (לא חובה)

3 שיני שום קלופות

2 כפות חומץ יין אדום

½ כוס שמן זית

מלח ופלפל

20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון

אופן ההכנה:

1. משרים את הלחם במים, סוחטים מעט ומכניסים את הלחם למעבד מזון.

2. מוסיפים את הירקות וטוחנים עד לקבלת מרקם חלק ככל שניתן.

3. מסננים את התערובת שנוצרה דרך מסננת דקה כך שהנוזלים יתנקזו לתוך קערה.

4. מוסיפים את החומץ יין אדום, המלח והפלפל לנוזלים שנוקזו.

5. מחזירים את הנוזלים למעבד המזון, מוסיפים את הספירולינה הטרייה ומערבבים תוך הוספת שמן הזית בהדרגתיות עד לקבלת מרקם קרמי ועבה.

6. טועמים כדי לבצע התאמות בתיבול.
מכסים את התערובת, מקררים לכמה שעות ומגישים קר.



כדורי פלאפל עם ספירולינה

מצרכים

250 גרם גרגירי חומוס

1 בצל מקולף

2 שיני שום

חופן עלי פטרוזיליה עם הגבעול

חופן עלי כוסברה עם הגבעול

20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון

פפריקה מתוקה – כמות בהתאם לטעם האיש

2-3 כפות שטוחות של שיבולת שועל, כורכום / כמון / מלח ורוד / פלפל

שחור (ניתן לשלב הכל)

אופן ההכנה

משרים את גרגירי החומוס למשך לילה במים
(לא חובה – יאפשר מרקם יותר חלק ותערובת רכה יותר בהמשך).

טוחנים את כל המרכיבים ביחד במעבד מזון עד לקבלת מרקם אחיד.

מגלגלים את התערובת לכדורים ואופים בתנור מחומם מראש ל-200 מעלות צלזיוס.





פסטו ספירולינה

מצרכים:

2 כוסות עלי בזיליקום טריים דחוסים

2 שיני שום גדולות

½ כוס גבינת פרמזן (לא חובה)

¼ כוס אגוזי מלך / צנוברים

½ כוס שמן זית כתית

20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון

מלח לפי הטעם

אופן ההכנה:

טוחנים את הבזיליקום, השום, האגוזים, הגבינה והספירולינה הטרייה באמצעות עלי ומכתש / מעבד מזון (מומלץ שלא לגרוס את האגוזים לגמרי אלא להשאיר אותם בחתיכות קטנטנות).

מוסיפים את השמן בהדרגה בזמן הטחינה, מתבלים במלח ופלפל, וממשיכים לטחון בפולסים עד לקבלת המרקם הרצוי.

צ'ימיצ'ורי עם נענע וספירולינה

מצרכים:

1 כוס של עלי פטרוזיליה

$\frac{1}{2}$ כוס של עלי נענע

2 כפות אורגנו

2 שיני שום בינוניות כתושות

1 כף של חומץ יין אדום

20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון

$\frac{1}{4}$ כף מלח

$\frac{3}{4}$ שמן זית

אופן ההכנה:

מערבבים את כל המצרכים יחדיו, מגישים ונהנים!



מטבל גואקמולי ספירולינה

מצרכים

6 אבוקדואים בשלים

1 בצל קטן

1 עגבנייה

2 כפות שמן זית

4 כפות מיץ לימון טרי

צורר כוסברה

1 כפית מלח

¼ כפית פלפל שחור

20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון

אופן ההכנה

בקערה גדולה מרסקים את האבוקדו היטב או לחילופין בפולסים במעבד מזון (לא לחלוטין על מנת שלא יהפוך לפירה).

לערבב את הספירולינה הטרייה, הבצל, העגבנייה, מיץ הלימון, שמן הזית, הכוסברה, המלח והפלפל עד לקבלת מרקם אחיד.

לטעום ולהתאים את כמויות מיץ הלימון, המלח והפלפל לפי הטעם. במידה והמרקם סמיך מדי, ניתן להוסיף מעט מים ולתבל מחדש לפי הטעם. מקררים ומגישים.



כדורי סושילינה במילוי טופו אבוקדו

מצרכים

לאורז:

1 כוס אורז עגול לסושי

1 1/2 כוסות מים

3 כפות חומץ אורז (אפשר גם חומץ הדרים רגיל)

1 כפית גדושה סוכר (לא חובה)

1/2 כפית מלח

20 גרם (קופסא) ספירולינה טרייה, מופשרת

לטופו:

כ-50 גרם טופו, חתוך לקוביות בגודל כ-1 ס"מ

2 כפות רוטב סויה

1 כפית שמן

מעט שום כתוש

מעט ג'ינג'ר כתוש

1/2 אבוקדו בשל, חתוך לקוביות

חופן שבבי שקדים, קלויים על מחבת יבשה

שומשום לקישוט

אופן ההכנה

פתרון מהיר וקל למי שמסתבך עם גלגול סושי, שאפילו ילדים יכולים להשתתף בו. במקום לעטוף אותו באצה, פשוט מערבבים את האצה עם האורז כדי לקבל אורז בריא וגם צבעוני במיוחד. את האורז הקלאסי לסושי אפשר בהחלט להחליף באורז עגול מלא ולהעלות בהתאם את כמות המים (2 1/4 כוסות לכוס אורז) ומשך הבישול (40 דקות). אני ממליצה להכפיל כמויות מראש!





צזיקי ספירולינה

מצרכים

- 1 מלפפון מגורד
- 2 כוסות יוגורט יווני עם אחוז שומן גבוה, יוגורט קוקוס או יוגורט שקדים
- 2 כפיות של מיץ לימון טרי
- 2 שיני שום טחונות / מרוסקות
- $\frac{1}{4}$ כפית פלפל שחור טחון
- מלח
- 20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון

אופן ההכנה

מניחים את המלפפון במסננת מעל לקערה.

לפזר $\frac{1}{4}$ כפית מלח מעל המלפפון, לערבב, ולהניח בצד ל-10 דקות.

באמצעות תרנד / החלק האחורי של כף גדולה למעוך את המלפפון על מנת לנקז כמה שיותר נוזלים מהמלפפון, לערבב ולסחוט שוב.

להעביר את המלפפון לקערה קטנה, ולערבב עם היוגורט, מיץ הלימון, הספירולינה הטרייה, השום והפלפל השחור.

לטעום ולהתאים את כמויות המלח והפלפל לפי הטעם ולהכניס למקרר עד להגשה.

כדורי שוקולד חמאת בוטנים וספירולינה

מצרכים

מצרכים לכדורי השוקולד:
85 גרם של שיבולת שועל דקה להכנה מהירה
20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון
1/2- כוס של חמאת בוטנים חלקה טבעית
1 כף אבקת קקאו / סירופ מייפל
קמצוץ של מלח (לא חובה)

מצרכים לציפוי:
100 גרם שוקולד מריר קצוץ
1 כף שמן
1-1 כף חמאת בוטנים

אופן ההכנה

מניחים את כל המצרכים לכדורי השוקולד בקערה ומערבבים עד לקבלת מרקם דביק (ניתן להוסיף חמאת בוטנים / שיבולת שועל כנדרש על מנת להגיע למרקם הרצוי).
מניחים את התערובת במקרר למעט התייצבות (לא חובה) ובאמצעות הידיים מגלגלים לכדורים בקוטר 3-4 סנטימטרים. את הכדורים המוכנים מניחים על נייר אפייה.
ממיסים את השוקולד עד לקבלת מרקם סמיך וקרמי, מוסיפים את השמן ומערבבים היטב.
טובלים את הכדורים בתערובת השוקולד המומס ובאמצעות מזלג מוציאים אותם מהציפוי כך ששאריות הציפוי יטפטפו חזרה לקערה.
את הכדורים המצופים מניחים בצלחת ומכניסים למקרר למשך 30 דקות עד להתקשות הציפוי.
השלב הבא אינו חובה – לוקחים שקית סנדוויץ', גוזרים בה חור, ומצפים את הכדורים בחמאת בוטנים.
מגישים מיד לאחר סיום ההכנה / מכניסים למקרר עד למועד ההגשה הרצוי.





ספירולינה פנקייק

מצרכים

2 ביצים

½ כוס של קמח נטול גלוטן

1 + ¼ כוס מים / חלב סויה / חלב שקדים

10 גרם חמאה מותכת

קמצוץ מלח אטלנטי

½ כפית תמצית וניל

20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון

אופן ההכנה

1. מערבבים את הביצים עם המלח בבלנדר.
2. בהדרגה מוסיפים את הנוזלים (חלב / מים לפי הבחירה) ואת הקמח עד לקבלת מרקם חלק ללא גושים.
3. לאחר מכן מוסיפים את החמאה והספירולינה הטרייה ומערבבים בבלנדר עד להטמעה מלאה של כל המרכיבים.
4. נותנים לתערובת לנוח במשך שעה במקרר, לאחר שעה מוציאים את התערובת ומערבבים שוב.
5. מחממים מחבת טיגון לחום בינוני ובאמצעות כף שופכים את התערובת לתוך המחבת כך שהעיגול הנוצר יהיה דק ככל שניתן.
6. כאשר השוליים מתייצבים, הופכים את הפנקייק לבישול הצד השני.
7. חוזרים על הפעולה עד לתום התערובת.

גרין מוזלי

מצרכים

גרנולה – הכמות בהתאם לטעם האישי

1 כוס יוגורט

1 כוס של פירות חתוכים

(מומלץ – תפוזים, קלמנטינות, קיווי, תפוח ואגס)

דבש / סילאן – הכמות בהתאם לטעם האישי

20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון

אופן ההכנה

מערבבים את היוגורט עם הספירולינה הטרייה עד לקבלת מרקם קרמי וחלק.
מניחים את התערובת בקערה ומפזרים מעליה את הפירות, הגרנולה והסילאן / הדבש
ומערבבים ידנית.



כדורי סושילינה במילוי טופו אבוקדו

מצרכים

לאורז:

1 כוס אורז עגול לסושי

1 1/2 כוסות מים

3 כפות חומץ אורז (אפשר גם חומץ הדרים רגיל)

1 כפית גדושה סוכר (לא חובה)

1/2 כפית מלח

20 גרם (קופסא) ספירולינה טרייה, מופשרת

לטופו:

כ-50 גרם טופו, חתוך לקוביות בגודל כ-1 ס"מ

2 כפות רוטב סויה

1 כפית שמן

מעט שום כתוש

מעט ג'ינג'ר כתוש

1/2 אבוקדו בשל, חתוך לקוביות

חופן שבבי שקדים, קלויים על מחבת יבשה

שומשום לקישוט

אופן ההכנה

פתרון מהיר וקל למי שמסתבך עם גלגול סושי, שאפילו ילדים יכולים להשתתף בו. במקום לעטוף אותו באצה, פשוט מערבבים את האצה עם האורז כדי לקבל אורז בריא וגם צבעוני במיוחד. את האורז הקלאסי לסושי אפשר בהחלט להחליף באורז עגול מלא ולהעלות בהתאם את כמות המים (2 1/4 כוסות לכוס אורז) ומשך הבישול (40 דקות). אני ממליצה להכפיל כמויות מראש!



שייקים ירוקים

שייק מרענן עם ספירולינה

מצרכים:
קוביות מלון חתוך
4-5 עלי מנטה
שתי כפות סורבה לימון
½ כוס מיץ תפוחים סחוט
20 גרם ספירולינה טרייה



מתכון לשייק מנגו ג'ינג'ר עם ספירולינה



מצרכים:
1 כוס מים
¼ כוס חלב שקדים / חלב קוקוס
20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון
4-5 עלי מנטה
1 ס"מ שורש ג'ינג'ר
4-5 שקדים לא קלויים ולא מומלחים
כמה קוביות קרח

מתכון לשייק שוקולד פטל עם ספירולינה

מצרכים:
1 כוס מים
¼ כוס חלב שקדים / חלב קוקוס
4 קוביות שוקולד מריר (70% ומעלה)
חופן פטל קפוא / טרי
20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון
3 טיפות תמצית וניל
¼ כפית קינמון
4-5 שקדים לא קלויים ולא מומלחים
מספר קוביות קרח



מתכון לשייק קיווי לימון עם ספירולינה



מצרכים:
1 כוס מים
¼ כוס חלב שקדים / חלב קוקוס
1 קיווי חתוך
½ מלפפון
20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון
גרדת לימון מחצי לימון – בהתאם לטעם
האישי
4-5 עלי נענע
¼ כפית קינמון
1 כפית אגבה
5 שקדים לא קלויים ולא מומלחים
מספר קוביות קרח