

Abudi

עבודי, כל מה שטעים



תוכן עניינים

04	שייק צהוב טרופי
05	שייק ורוד פירותי
06	שייק סגול עם יוגורט
07	שייק ירוק עם מיץ תפוזים
08	בול בריאות לבוקר מלא באנרגיה
10	"נייס-בול" שוקולד ותות
12	פרוזן יוגורט עם טעמים טרופיים ב-5 דקות
14	קאפקייק בטעם אגוזי לוז, גזר וקינמון
16	עוגה בחושה אנגלית עם פירות יבשים ודובדבני אמרנה
18	פנקייק שיבולת שועל ואוכמניות עם רוטב מייפל
20	פודינג צ'יה בשני שכבות וצבעים
22	Royal Ginger קוקטייל
24	ארטיק פיסטוק ובננה בציפוי שוקולד מריר ופופקורן
26	פאי אפרסקים אמריקאי
28	ירקות ונודלס ברוטב קארי פיקנטי
30	פשטידת ברוקולי ותרד



מתכונאות: פאולין שובל • צלם: חיים יוסף • ארט סטיילינג: עידן ספיבק • עיצוב גרפי: הפועלות



שייק ורוד פירותי

6 יחידות בננה קפואה

4 יחידות תות קפוא

4 יחידות אננס קפוא

5 יחידות מנגו קפוא

קורט אבקת סלק

כף סילאן

כוס מים קרים או חלב/סויה

אופן ההכנה: בבלנדר טוחנים

את כל המרכיבים למחית

אחידה וסמיכה, מוזגים לכוס

ומגישים קפוא.



שייק צהוב טרופי

4 יחידות בננה קפואה

4 יחידות פסיפלורה קפוא

4 יחידות מלון קפוא

5 יחידות אננס קפוא

כף סילאן

$\frac{1}{2}$ כוס מי קוקוס

אופן ההכנה: בבלנדר טוחנים

את כל המרכיבים למחית

אחידה וסמיכה, מוזגים לכוס

ומגישים קפוא. אם אוהבים

דליל יותר ניתן להוסיף מים או

כל נוזל אחר לטעמכם.



שייק ירוק עם מיץ תפוזים

8 יחידות בננה קפואה
6 יחידות מלון קפוא
6 יחידות אננס קפוא
6 יחידות קיווי קפוא
כפית ספירולינה
כפית צ'יה
כף סילאן
כוס מיץ תפוזים שחוט

אופן ההכנה: בבלנדר טוחנים את כל המרכיבים למחית אחידה וסמיכה, מוזגים לכוס ומגישים קפוא.



שייק סגול עם יוגורט

6 יחידות בננה קפואה
חופן אוכמניות קפואות
כף אסאי קפוא
2 יחידות תמר
חופן פירות יער
כף צ'יה
גביע פרוזון מתוק/טבעוני/
חמוץ או ללא סוכר

אופן ההכנה: בבלנדר טוחנים את כל המרכיבים למחית אחידה וסמיכה, מוזגים לכוס ומגישים קפוא.



בול בריאות לבוקר מלא באנרגיה

אופן ההכנה:

1. שמים את כל המרכיבים של המחית בבלנדר ומרסקים עד לקבלת תערובת אחידה.
2. מעבירים לקערה ומקשטים בקוקוס קלוי, גרנולה ופירות יבשים.

מרכיבים עבור מנה אחת:

עבור המחית:

- 3 תמרים קפואים
- 3 כפות ממרח אבוקדו קפוא
- 3 כפות מיקס פירות יער
- 1 מנה אסאי אורגני טהור קפוא
- ½ כוס חתיכות בננה קפואה
- 1 כפית סוכר קוקוס אורגני (או לפי הטעם)

לקישוט והגשה:

- 1 כף רצועות קוקוס צ'יפס קלוי
- 3 כפות שבבי גרנולה עם חמוציות ושקדים ללא תוספת סוכר
- 3 תותים טריים
- אוכמניות כחולות מיובשות או קפואות

“נייס-בול” שוקולד ותות

אופן ההכנה:

1. שמים את כל המרכיבים של המחית בבלנדר ומרסקים עד לקבלת תערובת אחידה.
2. מעבירים לקערה ומקשטים בשברי עוגיות, אגוזי פקאן, מקופלת, בייגלה מצופה שוקולד ופירות שאוהבים.

מרכיבים עבור מנה אחת:

עבור המחית:

⅓ כוס בננה קפואה

⅓ כוס תות שדה קפוא

⅓ כוס אפרסק קפוא

2 כפות ממרח שוקולד “מילקה”

1 כפית קקאו הולנדי blooker

לקישוט והגשה:

2 כפות פקאן סיני מסוכך

ושברי אוריאו

1 מקופלת בטעם תות

בייגלה מצופה שוקולד חלב

פירות טריים שאוהבים



מרכיבים עבור מנה אחת:

1 גביע פרוזן יוגורט
1½ כוס מיקס פירות טרופיים

לקישוט:

שבבי קוקוס
קיווי טרי
מנגו קריספי
2 כפיות דבש פרחי בר

פרוזן יוגורט עם טעמים טרופיים ב-5 דקות

אופן ההכנה:

1. שמים את כל המרכיבים בבלנדר ומרסקים עד לקבלת מחית אחידה.
2. מוזגים לכוס ומקשטים בשבבי קוקוס ומנגו קריספי, מזלפים זילוף של דבש טהור.





קאפקייק בטעם אגוזי לוז, גזר וקינמון

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות.
2. בקערה, שמים את כל המרכיבים היבשים ומערבבים היטב. מוסיפים את שאר המרכיבים ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה.
3. יוצקים את התערובת למנג'טים מנייר או מסיליקון, מעמידים אותם בתבנית אפייה לקאפקייקס. אופים במשך 12-15 דקות, עד שהקאפקייקס מקבלים צבע צהבהב יפה. מצננים בצד.
4. במיקסר עם וו הקצפה, מקציפים את השמנת עם הפודינג עד קבלת קצף יציב. מעבירים את הקצפת לתוך שקית זילוף.
5. כאשר הקאפקייס התקררו מזלפים מעל את הקצפת, מקשטים בשבבי אגוזי לוז ובחתיכות תפוח מסוכר עם קינמון. מגישים.

מרכיבים עבור 12 יח':

- 3 גזרים מגוררים בפומפייה דקה
- 4 ביצים
- $\frac{3}{4}$ כוס סוכר קוקוס
- 50 גרם חמאה צרפתית 82%
- corman, מומסת
- 1 כוס קמח
- 1 כפית קינמון טחון
- $\frac{1}{4}$ כוס חמאת אגוזי לוז-טבעית
- שקד תבור
- 1 כף אבקת אפייה
- 1 כפית סודה לשתייה

עבור הטופינג:

- 250 מ"ל שמנת להקצפה
- 2 כפות אינסטנט פודינג וניל
- אגוזי לוז מסוכרים - קרוקנט
- תפוח עץ מיובש עם קינמון "כרם"



עוגה בחושה אנגלית עם פירות יבשים ודובדבני אמרנה

אופן ההכנה:

1. מכינים מראש: שמים את הפירות היבשים בכלי קטן, יוצקים מעל את הקוניאק ומשרים במשך שעתיים לפחות (אפשר להשאיר לילה שלם).
2. מחממים תנור ל-180 מעלות.
3. בקערה, שמים את כל המרכיבים היבשים ומערבבים היטב. מוסיפים את שאר המרכיבים, מלבד הפירות ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה.
4. מוסיפים את הפירות ומקפלים בעדינות.
5. משמנים תבנית אינגליש קיק ויוצקים את התערובת לתוכה. אופים במשך 45-60 דקות, נועצים קיסם עד שיוצא יבש מהעוגה. מצננים.
6. בקערה, מערבבים אבקת סוכר עם מיץ לימון לקבלת תערובת במרקם של סמיק. מצפים את העוגה ברויאל אייסינג ומקשטים בדובדבני אמרנה מעל.

מרכיבים עבור תבנית אינגליש קיק:

- 1 כוס מיקס berries מיובשים
- $\frac{1}{2}$ פטל קפוא
- $\frac{1}{4}$ כוס גולדן ברי-דובדבני אהבה מיובשים
- 2 כפות קוניאק או ברנדי
- 220 גרם חמאה רכה
- 2 כפיות תמצית וניל בורבון עם גרגירים
- 2 כוסות סוכר קוקוס
- 1 כוס מיץ רימונים טבעי
- 4 ביצים גדולות
- $\frac{3}{4}$ כוסות קמח
- 2 כפות אבקת אפייה ללא אלומיניום
- $\frac{1}{4}$ כפית מלח
- לרויאל אייסינג:**
- 100 גרם אבקת סוכר
- 2-3 כפות מיץ לימון טרי
- לקישוט:**
- דובדבני אמרנה





פנקייק שיבולת שועל ואוכמניות עם רוטב מיפל

אופן ההכנה:

1. שמים את כלל המרכיבים (מלבד האוכמניות והמיפל) בקערת בלנדר ומרסקים עד לקבלת תערובת אחידה. במידה והתערובת קשה מידי מוסיפים מעט חלב. התערובת צריכה להיות במרקם סמיך אך לא נוקשה.
2. מחממים מחבת פנקייק על אש בינונית. משמנים מעט ויוצקים כחצי מצקת מהבלילה.
3. מניחים מעל הפנקייק 5-7 אוכמניות קפואות. ברגע שנוצרות בועות על גבי הבלילה, הופכים את הפנקייק ומטגנים עד להזהבה יפה מהצד השני. מורידים מהאש.
4. מגישים עם סירופ מיפל טבעי, מקשטים באוכמניות.

מרכיבים עבור כ-10 יח':

1 כוס קמח איטלקי רך לעוגות ועוגיות
½ כוס שיבולת שועל אינסטנט קוואקר
1 כפית תמצית וניל בורבון עם גרגירים
1 כף אבקת אפייה ללא אלומיניום

3 ביצים

⅓ כוס שמן קנולה + מעט

לשימון המחבת

¼ 1 כוסות חלב (או משקה

חלב צמחי)

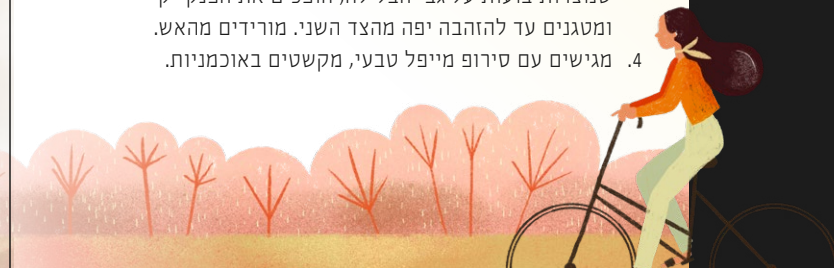
2 כפות סוכר קוקוס

½ כוס אוכמניות קפואות

להגשה:

סירופ מיפל קנדי טהור

אוכמניות טריות





פודינג צ'יה בשני שכבות וצבעים

אופן ההכנה:

1. בבלנדר, שמים את המרכיבים של השכבה הסגולה, מלבד זרעי צ'יה, ומרסקים לקבלת תערובת אחידה. מוסיפים את הצ'יה ומערבבים פנימה בעזרת כף. יוצקים לכוסות עד לגובה 1/3 מהכוס.
2. בבלנדר, שמים את המרכיבים של השכבה השנייה (הוורודה), מלבד זרעי צ'יה, ומרסקים עד לקבלת תערובת אחידה. מוסיפים את הצ'יה ומערבבים. יוצקים מעל השכבה הסגולה עד לגובה 2/3 מהכוס.
3. עוטפים בניילון נצמד ומניחים במקרר ל-3 שעות לפחות להתייצבות (אפשר גם לילה שלם).
4. מקשטים את הכוסות עם פרוסות תות טרי ופרחי מאכל.

מרכיבים עבור 4 סועדים:

עבור השכבה הסגולה:

½ כוס "ספירוקאדו"

½ כוס דומדמניות שחורות

1 יח' אסאי קפוא

2 מעדני סויה אורגני בטעם וניל

4 כפות זרעי צ'יה לבנה

עבור השכבה הוורודה:

1 כוס פיטאיה קפואה

2 מעדני סויה אורגני בטעם וניל

½ כוס ליצי קפוא

4 כפות זרעי צ'יה לבנה

לקישוט:

תותים טריים

פרחי מאכל

מרכיבים עבור מנה אחת:

- 1 תה אורגני לחליטה קרה עם ג'ינג'ר כורכום ולימון
- 100 מ"ל סודה
- ¼ כוס קוביות פסיפלורה קפואה
- 30 מ"ל ג'ין
- 20 מ"ל מונין ליצי
- עלי נענע טריים
- קוביות קרח

Royal Ginger קוקטייל

אופן ההכנה:

1. מראש: מכינים את התה לפי הוראות היצרן: שמים את שקית התה בסודה קרה ושמים בצד למשך 8 דקות. מערבבים היטב. ניתן להכין כמות תה למספר משקאות מראש.
2. בשייקר: שמים את קוביות הקרח, הפסיפלורה הקפואה, מוסיפים מנת ג'ין ומונין ליצי. ממלאים בחליטה קרה עם ג'ינג'ר כורכום ולימון. משקשקים היטב. מוזגים דרך מסננת. מגישים עם עלי נענע טריים.





ארטיק פיסטוק ובננה בציפוי שוקולד מריר ופופקורן

אופן ההכנה:

1. בבלנדר, טוחנים בננה עם סוכר ושמנת עד לקבלת תערובת אחידה.
2. ממלאים חצי מהתבנית לארטיק עם התערובת. מזלפים מעט ממרח קרם פיסטוק ושוקולד לבן ומשלימים עם התערובת. מכניסים מקלוני ארטיק ושמים במקפיא עד להתייצבות (לפחות ל-3 שעות)
3. קוצצים דק את הפופקורן. שומרים בצד.
4. במיקרוגל, ממיסים את השוקולד המריר. מעבירים לכלי צר ועמוק.
5. משחררים את הארטיקים הקפואים מהתבנית. טובלים כל אחד בתוך השוקולד המומס ומיד מקשטים בשברי הפופקורן (כל עוד השוקולד עדיין נוזלי)
6. שומרים במקפיא עד להגשה.

מרכיבים עבור 8 יח':

200 גרם בננה קפואה

150 גרם סוכר קוקוס

100 מ"ל שמנת 38%

50 גרם ממרח קרם פיסטוק

ושוקולד לבן

לציפוי:

כדורי פופקורן מצופה חמאת בוטנים

שוקולד מריר



פאי אפרסקים אמריקאי

אופן ההכנה:

1. במיקסר, שמים את המרכיבים של הבצק ומערבבים עם וו גיטרה עד לקבלת בצק אחיד.
2. עוטפים בניילון נצמד ושמים במקרר למשך חצי שעה.
3. בקערה, מערבבים את האפרסקים עם הסוכר וגרדת הלימון. שומרים בצד.
4. מרדדים את הבצק בין שני דפי נייר אפיה עם מעט קמח.
5. מרפדים תבנית פאי בשכבת בצק אחידה. יוצקים מעל את מלית האפרסקים.
6. משארים הבצק יוצרים רצועות דקות. מניחים מעל המלית בצורת שתי וערב. מורחים בביצה טרופה ומכניסים לתנור בחום של 180 מעלות ל-30 דק' (עד להזהבה).
7. מצננים ומגישים.



מרכיבים עבור תבנית 24:

לבצק:

100 גרם חמאה צרפתית 82% corman
200 גרם קמח
2 כפות חומץ תפוחי עץ
100 גרם סוכר קוקוס אורגני
1 ביצה
קורט מלח
גרדת לימון

למלית:

2 כוסות אפרסק קפוא
200 גרם סוכר קוקוס
גרדה מלימון 1
1 ביצה להברשה





ירקות ונודלס ברוטב קארי פיקנטי

אופן ההכנה:

1. במחבת ווק או בסיר רחב על אש חזקה, מחממים 4 כפות שמן קנולה. כהשמן חם, מוסיפים שום ומחית קארי. מערבבים היטב ומטגנים במשך כחצי דקה. מוסיפים את הבצל. מטגנים עד לקבלת הזהבה קלה.
2. שוטפים את הירקות הקפואים במים קרים. מסננים היטב. מוסיפים אותם למחבת ומקפצים יחד עם הבצל במשך 3-4 דקות.
3. מוסיפים קרם קוקוס, רוטב סויה, סריראצ'ה ושמן שומשום. מוסיפים נודלס, טועמים ומתקנים תיבול עם הסויה במקום המלח.
4. מבשלים על אש בינונית 5-7 דקות. מגישים חם עם עלי כוסברה ובצל ירוק מעל.

מרכיבים עבור 4 מנות:

- 4 כפות שמן קנולה
- 1 בצל לבן, פרוס לטבעות
- 2 שיני שום
- 2 כפות מחית קארי צהובה
- 1 לקט למוקפץ
- ½ כוס ברוקולי קפוא
- ½ כוס כרובית קפואה
- 2 חב' נודלס אודון
- 1 כוס קרם חלב קוקוס
- ¼ כוס רוטב סויה
- 2 כפות רוטב סריראצ'ה עם למון גראס
- 1 כף שמן שומשום כבישה קרה
- בצל ירוק טרי, קצוץ דק
- עלי כוסברה טרייה



פשטידת ברוקולי ותרד

אופן ההכנה:

1. שוטפים את הברוקולי במים קרים ומסננים היטב. שומרים בצד.
2. מחממים תנור ל-180 מעלות.
3. בסיר קטן, מביאים את החלב לרתיחה. שומרים בצד.
4. במחבת על אש בינונית, ממיסים את החמאה. מוסיפים את הקמח ומטגנים תוך כדי ערבוב במשך כדקה.
5. על אש נמוכה, מדללים בהדרגה את תערובת החמאה והקמח עם חלב חם, מערבבים היטב כדי למנוע גושים. מביאים לרתיחה. מוסיפים את הגבינה המגוררת, מתבלים לפי הטעם. הרוטב צריך להיות חלק ואחיד.
6. מכניסים לתוך הרוטב את קוביות התרד והברוקולי. מערבבים היטב, מביאים לרתיחה ומורידים מהאש. מוסיפים את הביצים ומערבבים היטב.
7. מעבירים את התערובת לתוך תבנית פיירקס או תבנית לעוגה משומנת. מפזרים מעל את הגבינה הנוטרת ואת הפרמזן.
8. אופים במשך כ-50 דקות בחום של 160 מעלות עד להזהבה (חום גבוה מדי ישנה את צבע הירקות). מגישים חם.

מרכיבים עבור תבנית קוטר 26:

- 50 גרם חמאה
- 3 כפות קמח
- 1 ליטר חלב
- 1 כוס גבינה מגוררת (גאודה או מוצרלה) + חצי כוס לציפוי מלח ופלפל לפי הטעם
- ½ כפית אגוז מוסקט
- 1 כוס קוביות תרד קפוא
- 2 כוסות ברוקולי קפוא
- 4 ביצים
- שמן זית לשימון התבנית
- 2 כפות פרמזן לציפוי



09-9503936 | WWW.MABUDI.CO.IL