



HEALTH BY NATURE

# BARA WINTER DELIGHTS

חוברת פינוקי החורף של ברא צמחים

מאת מורן פלד טבלוביץ',  
נטורופתית ורואו-פוד שף בחברת ברא צמחים



## שוקו סופר (פוד) עשיר

מתכון ליחיד

**רכיבים:**

כוס חלב שקדים (250 מ"ל)

כף סירופ מייפל אמיתי

1 כפית גדושה של אבקת חרובים

1/2 כפית תמצית וניל אמיתית

כפית שמן קוקוס כבישה קרה

1/2 כפית אבקת מאקה פרימיום אורגנית

**הוראות הכנה:**

לחמם בסיר קטן את כל המרכיבים

ולערבב היטב עד לרתיחה.

להעביר לספל ולהגיש.



אגוז הקקאו הינו אגוז נפלא  
מדרום אמריקה, עשיר בנוגדי  
חימצון, מינרלים ובמגנזיום.



## צ'אי ריחני

מתכון ליחיד

**רכיבים:**

כוס חלב שקדים

כף גוג'י ברי

4 חתיכות הל שבורות

אצבע ג'ינג'ר קצוץ

2 מקלות קינמון

5 גרגירי פלפל שחור

1 כפית גרידת תפוז

2 כוכבי אניס

שקית תה שחור

כפית סירופ מייפל אמיתי

**הוראות הכנה:**

לבשל את חלב השקדים יחד עם יתר המרכיבים תוך כדי ערבוב עד לכמעט רתיחה, להוריד מהאש, לסנן ולהגיש. ניתן לאכול את הגוג'י ברי לאחר הסינון.





## שייק סתווי כתום ומכנק

מתכון ליחיד

רכיבים:

1 כוס חלב קוקוס/אורז

1 אפרסמון בשל וקלוף

כפית גוג'י בריז (להשרות במים חמימים  
כחצי שעה)

כפית גולדן בריז (להשרות במים חמימים)

כפית זרעי צ'יה (להשרות במים כחצי שעה)

1 כפית אבקת מאקה פרימיום אורגנית

1 כפית קקאו RAW

2-3 פולי קקאו RAW / 1 כפית קקאו ניבס

1 חופן אגוזי פקאן לא קלויים

1/2 כפית תמצית וניל אמיתי

1/4 כפית אבקת ג'ינג'ר

קמצוץ אבקת קינמון

קמצוץ הל

קמצוץ מוסקט

5 מ"ל תמצית ברא מגן

הוראות הכנה:

להכניס את כל רכיבי השייק לבלנדר עד  
לקבלת מרקם אחיד וקרמי ולהגיש.





## מאקהצ'ינו

מתכון ליחיד

**רכיבים:**

כוס חלב שקדים

1/4 כפית אבקת קינמון

כף מייפל אמיתי

1 כפית שמן קוקוס

1/2 כפית אבקת מאקה פרימיום אורגנית

**הוראות הכנה:**

בסיר קטן לחמם את חלב השקדים עם אבקת הקינמון ואבקת המאקה ולבשל מספר דקות.

להוסיף את כפית השמן קוקוס ולערבב. לבסוף להוסיף כף מייפל להמתקת המשקה.

**להעביר לספל ולהגיש.**

טיפ! רצוי לפני הוספת האבקות - לערבבן יחד עם מעט מים בשייקר עד להמסה על מנת שיתפרקו ולא ייווצרו גושים בבישול יחד עם החלב.



שורש המאקה  
הפרואנית ידוע בהזנת  
מאגרי האנרגיה





## **פסעת אורז ברוטב ירקות עשיר**

**רכיבים:**

**220 גרם פסעת אורז**

**2 כפות שמן זית**

**בצל בינוני קצוץ**

**3 שיני שום קלופים וקצוצים**

**2 גזרים קלופים וחתוכים דק**

**2 סלסילות פטריות שמפניון חתוכות דק**

**2 כוסות עלי קייל שטופים וחתוכים**

**לרצועות דקות**

**2 כפות רסק עגבניות**

**חצי צנצנת עגבניות קלופות וחתוכות**

**1/2 כוס משקה שיבולת שועל/ חלב קוקוס**

**1 כפית כמון**

**1/2 כפית כפריקה מעושנת**

**מלח הימלאיה ופלפל שחור לפי הטעם**





### **הוראות הכנה:**

להכין את פססת האורז לפי הוראות היצרן.

להוסיף את הבצל, הגזר והפטירות למחבת יחד עם 2 כפות שמן זית, לערבב ולבשל עד שהירקות מתרככים. להוסיף את שיני השום ולערבב עוד קצת. להוסיף את עלי הקייל והעגבניות, את רסק העגבניות, את חלב הסויה/שיבולת שועל, את התבלינים ואת מלח ההימלאיה והפלפל השחור.

לערבב ולבשל על אש בינונית לעוד 5 דקות עד שכל הרכיבים מתמזגים יחד.

את הפסטה המוכנה לסנן מהמים (לא לשטוף אותה) ולערבב טוב עם רוטב הירקות.

\*לשדרוג המנה ניתן לבזוק מעל חופן נדיב של צנוברים.



## תבשיל דאל

6 מנות

**רכיבים:**

1 כף שמן זית

2 בצלים חתוכים

3 שיני שום קצוצים

1 כפית ג'ינגר קלוף וקצוץ

1 כפית גראם מסאלה

½ כפית אבקת זרעי כוסברה

½ כפית אבקת זרעי חרדל

2 כפיות אבקת כורכום

1 כף אבקת מרק טבעית ללא מונוסודיום

גלוטומט

צנצנת עגבניות קלופות וחתוכות (400 גרם)

400 מ"ל קרם קוקוס

מלח ופלפל שחור לפי הטעם

2 חופנים של עלי תרד



על מנת ליהנות מיתרונותיו הרבים של הכורכומין (החומר הפעיל בכורכום), מומלץ ליטול טבליות מרוכזות לספיגה משופרת



### **הוראות הכנה:**

לחתוך את הבצלים לקוביות ולטגן בסיר עם שמן זית עד שהקוביות מתרככות.

להוסיף שיני שום קצוצות, אבקת צ'ילי, כמון, כוסברה, חרדל, אבקת מרק טבעית, ושורש ג'ינג'ר מגורר.

לערבב כדקה שהטעמים יתחילו להתפשט. להוסיף גאראם מסאלה וכורכום ולערבב דקה- שתיים.

להוסיף ליטר וחצי מים, את העגבניות החתוכות, עדשים וקרם הקוקוס. לערבב הכל יחד ולתת לתבשיל להגיע לרתיחה.

לאחר רתיחה להנמיך את האש, לסגור את הסיר ולתת לתבשיל להתבשל כחצי שעה. לטעום מידי פעם ולבדוק.

לאחר שהתבשיל מוכן, להוסיף מעל מיץ משני לימונים ואת עלי התרד ולערבב.





## מרק פטריות וגריסים

4 מנות

### רכיבים:

2 כפות שמן קוקוס מכבישה קרה  
250 גרם פטריות שמפניון טריות, חתוכות  
לפרוסות דקות  
1 בצל סגול בינוני, קצוץ דק  
2 שיני שום, קצוצות  
3 כפות קמח טפיוקה  
2 כוסות ציר ירקות  
1 כוס חלב שיבולת שועל  
מלח הימלאיה ופלפל שחור לפי הטעם

### הוראות הכנה:

מוסיפים את כרוסות הפטריות לסיר יחד עם שמן הקוקוס, הבצל והשום ומבשלים תוך כדי ערבוב עד שהבצל מתרכך. מוסיפים את קמח הטפיוקה וממשיכים לערבב, מוסיפים לסיר את ציר הירקות ואת חלב שיבולת השועל, המלח והפלפל, מערבבים ומבשלים עד שכל הרכיבים מתאחדים.



נסו להחליף את שקדי המרק המוכרים בפיתית ספירולינה 5 לקבלת בוסט בריאותי טעים



## מרק תירס

4 מנות

### רכיבים:

3.5 כוסות גרגרי תירס  
2 בצלים סגולים קצוצים  
1 כף שמן זית  
2 כוסות ציר ירקות / 2 כוסות מים + כף גדושה  
של אבקת מרק טבעית  
1 כוס חלב קוקוס/אורז  
2 תפוחי אדמה קלופים וחתוכים לקוביות  
קטנות  
1 כף קמח טפיוקה  
מלח הימלאיה ופלפל שחור לפי הטעם

### הוראות הכנה:

להשחים את הבצל עם שמן הזית, להכניס את ציר הירקות ואת תפוחי האדמה החתוכים, לסגור את המכסה ולבשל עד שהמרק מגיע לרתיחה. להנמיך את האש, להוסיף את גרגרי התירס ולערבב. בקערה קטנה לערבב טוב את כף קמח הטפיוקה עם חלב הקוקוס/אורז, המלח והפלפל ולהוסיף לסיר. להעלות לאש גבוהה ולבשל עד רתיחה. להשאיר את המכסה סגור לרבע שעה לפחות בכדי לתת לטעמים להתחזק. להעביר לקערה ולקשט עם כוסברה או פטרוזיליה קצוצה.







HEALTH BY NATURE

# *Ben Appetit*

לפרטים נוספים:

[www.bara.co.il](http://www.bara.co.il) | 04-9899051