

## תוכן עניינים

לאכול טבעוני וליהנות יותר / 4  
טעים וגם בריא / 6  
מסע צבעוני ומענג לעבר בריאות וריפוי / 8

### בוקר אור

- סמוד'י כתום / 12
- סמוד'י ורוד / 13
- סמוד'י ירוק / 13
- סמוד'י בול טרופיקנה / 14
- סמוד'י בול שוקו-בננה / 15
- סמוד'י בול פירות יער / 15
- גרנולה ביתית עשירה / 17
- פנקייק שיבולת שועל של הדר / 18
- פודינג צ'יה עם פירות יער ושוקולד / 20
- מקושקשת מקסיקנית מגולגלת בטורטייה / 23
- שקשוקה לבנה עם "חלמוני" טופו ותירס / 24
- סלט טופו "כמו ביצים" / 26
- סלט גרגירי חומס "כמו טונה" / 26
- מאפינס ירקות רכים ואווריריים / 28
- מאפה שיבולת שועל עם בננות ותותים / 29

### בודהה בולז

- בודהה ים תיכונית עם רוטב טחינה-זעתר / 32
- ציר ירקות מהיר / 32
- בודהה אסייתית של קיץ עם רוטב פונזו-קוקוס / 34
- בודהה אמריקנה עם רוטב חמאת בוטנים / 37
- בודהה מקסיקנית עם רוטב אבוקדו-ליים / 38
- בודהה סטייל עם שמנת קשיו / 40
- בודהה בריאות עם רוטב עגבניות מיובשות / 43

### מרכז הצלחת

- לביבות שמננות של כרובית וטופו / 46
- מטבלי טופו משי / 46
- מק אנד (נו) צ'יז / 48
- קציצות ברוקולי וקינואה מ-5 מרכיבים / 51
- לזניה לבנה עם תרד ופטריות / 52
- ברביקיו ג'ק בלחמנייה / 54
- טופו-בולז אפויים ברוטב עגבניות איטלקי / 58
- קציצות ירק, בצל ועגבנייה / 59
- ארוחה בסיר אחד: קדירת אורז ועדשים שחורות / 60
- הקינואה הכי טעימה בעולם / 62
- פאטאטס בראבאס: תפוחי אדמה ובטטות בסגנון ספרדי / 63
- ספגטי אלפרדו-משי / 64
- פאי חקלאים / 67
- מרק תירס מוקרם וממזרי / 68
- מרק דלורית, שומר וכרישה / 69
- מרק סלק קטיפתי / 72
- מרק אפונים וירוקים / 73
- "בולונז" (ראגו) עדשים כתומות שילדים אוהבים / 74
- עגבניות בסגנון יווני, במילוי אורז עגול / 76

### ארוחת חברים

- עלי מנגולד ממולאים בגריגרי חומס מעושנים וסלט קולסלאו / 80
- חביתות דוסה / 82
- דוסה הודית: קארי מהיר בתנור עם צ'אטני כוסברה / 86
- דוסה ים תיכונית: מנצלה של חצילים וזוקיני עם טחינה / 87
- דוסה יוונית: סופלאקי של פטריות יער עם צזיקי משי / 88
- רולים של חסה עם כרוב ניצנים צלוי וירקות / 90
- לאבנה שקדים / 90
- קרם אפונה פיקנטי / 90
- כדורי פולנטה ממולאים בתרד ועגבניות מיובשות עם פסטו עלי גפן / 92

- פסטו עלי גפן / 92
- המבורגר מג'דרה עם אורז, עדשים ובטטה / 93
- פיצה בטטה עם בצל קלוי ומוצרלה שקדים / 94
- מוצרלה שקדים נמתחת / 94
- סלט תפוחי אדמה צלויים בטחינה / 98
- טורטייה מכוסמת ירוקה במילוי אורז, שעועית שחורה וירקות / 99
- ספייסי טופו באן עם פסטו כוסברה-בוטנים / 100
- פסטו כוסברה בוטנים / 100
- כנפי כרובית אפיוות / 104
- שיפודי ג'ק פרוט ברוטב בוטנים / 105
- טורטייה עדשים כתומות / 105

### ירקות רושם

- סקאלופ מלך היער עם קרם קולרבי / 108
- גזרים מעושנים על קרם כרובית ושעועית לימה / 112
- אבוקדו צלוי ממולא בטרטר עגבניות / 113
- סלט קיסר צלוי / 114
- סטייק כרוב סגול עם סלט שעועית חם / 117
- תירס בגריל עם רוטב ירקות קלויים / 118
- כרובית במילוי תרד ואפונה בסגנון הודי / 120
- חציל בזיגוג מיסו-בוטנים עם שעועית ירוקה / 124
- דלעת ערמונים במילוי אורז בר / 126
- סלט חורף בוויניגרט הדרים / 128
- ארטישוק ממולא בסגנון מרוקאי / 131

### אירוח מושלם

- סלמוןרו – מרק עגבניות קיצי / 134
- אָחוּ בֶּלְנֶקוּ – מרק שום ושקדים / 134
- חלה קלה להכנה שתמיד מצליחה / 136
- סלט ירקות חורף פריכים עם קרוטוני חומס / 138
- מאפה תירס-שקדים עם פלפלים / 141
- קטאיף דלעת / 144

- לחם ביתי מכוסמת ירוקה / 145
- ממרר צ'ילי עם עגבניות חרוכות / 146
- בולגרית טופו בקלי קלות / 146
- ממרר שעועית לבנה ועגבניות מיובשות / 147
- ממרר גרעיני חמנייה ותרד / 147
- פסטו אפונענע / 147
- קרקרים מהירים וממכרים / 148
- קיש פראי: גאלט ירקות אביב / 149
- אָבוּחוּמוּס – חומס אבוקדו / 150
- כנאפה אסייתית כתומה / 152
- קיש פטריות וכרישה עם קראמבל שקדים / 156
- פאבה יוונית: ממרר אפונה צהובה / 158
- גבינת שקדים אפיוה / 159
- כדורי טופו בשלושה צבעים / 160

### משהו מתוק

- גבינות פילו אישיות / 164
- גאלט נקטרינות עם קרם שקדים / 166
- סטיקי קינואה, שקדים ומנגו / 168
- משקה שקדים ביתי / 168
- בראוניז מושחתים / 172
- גלידוניות בננה-שוקולד / 173
- בנופי Raw ללא אפיוה / 176
- מילקי: פודינג שוקולד עם קצפת קוקוס / 178
- שבלולי שמרים שוקולד ואגוזי לוז / 181
- עוגיות שקדים בצ'יפוי שוקולד / 182
- ממרר שוקולד ואגוזי לוז, נוטלה סטייל / 182
- חטיף קרמל חלבה ושוקולד / 184
- חטיף שוקולד-קוקוס-בוטנים / 186
- מאפינס הפתעות / 187
- עוגת ביסקוויטים / 188

אינדקס / 190