

מומחיות במערכת עיכול
ורטיגו, מנייר

תזונה מותאמת אישית
ואבחון בדיקות דם
טיפול בפרחי באך

שירה רוזנבוים
תזונה בריאה ופרחי באך
בהתאמה אישית



סלט חסה ורימונים



המצרכים

- 1 חסה ערבית
- 1 קופסא של עלי בייבי
- 1-1/2 חסה אמרקאית
- 1-2 רימונים (גרעיני רימון)
- 1 אננס טרי חתוך לא מקופסא.
- 1/2 תפוח עץ סמיט חתוך
- 1 כף שמן זית
- 1 כף דבש
- 2 שיני שום כתושות/קצוצות
- 1/4 כפית פלפל
- מעט מלח גס
- 1 כף לימון סחוט טרי

אופן ההכנה

חותכים את כל הירוקים בצורה גסה, מוסיפים את גרגרי הרימון, האננס החתוך ותפוח העץ 10 ד"ק לפני הגשה שופכים את כל הרוטב שהכנו בכוס בצורה אחידה על קערת הסלט. **אפשר לשחק / לשנות כמויות במרכבים ברוטב יצרתיות שם המשחק תתפרעו לכן.

בתאבון!

איצון אורף ונפש בצצית תזונה מותאמת אישית ופרחי באך

מומחיות במערכת עיכול
ורטיגו, מנייר

תזונה מותאמת אישית
ואבחון בדיקות דם
טיפול בפרחי באך

שירה רוזנבוים
תזונה בריאה ופרחי באך
בהתאמה אישית



סלט גזר חגיגי וטעים



המצרכים

1 שקית גזר קצוץ
עירית קצוצה
3-6 כפות פקאן מסוכך קצוץ
1/4 כוס שמן זית או קנולה
מכבישה קרה
1/8 כוס חומץ
1.5-2 כפות דבש
מעט מלח גס/ רגיל
1-2 שן שום כתושה
2 כפיות לימון טרי סחוט

אופן ההכנה

שופכים את שקית הגזר לקערה, בכוס נפרדת מכניסים את השמן, חומץ, דבש, שום, מלח ולימון טרי סחוט. מערבבים בכוס את כל החומרים בודקים שהכל אחיד ושופכים על הגזר בקערה כשעה לפני הגשה,

טועמים ומתקנים תיבול אם צריך.

רגע לפני ההגשה מוסיפים לקערה עירית קצוצה ופקאנים מסוככים קצוצים, (אני קוצצת אותם בתוך שקית סגורה עם פטיש של שניצל).

בתאבון!

איצון אורף ונפש ביצירת תזונה מותאמת אישית ופרחי באך

מומחיות במערכת עיכול
ורטיגו, מנייר

תזונה מותאמת אישית
ואבחון בדיקות דם
טיפול בפרחי באך

שירה רוזנבוים
תזונה בריאה ופרחי באך
בהתאמה אישית



סלט תרד ותאנים טריות



המצרכים

2 חבילות עלי תרד גדולות
חבילה עלי ארגולה
תפוחי עץ מיובשים או
חתיכות אננס טרי
מהירקן לא מקופסא.
חצי קופסא תאנים טריות חצויות
לרבעים (בערך קערה)
2 כפות שמן זית
1-1.5 כף דבש
2 שיני שום כתושות/קצוצות
1/4 כפית פלפל
1-2 כף חומץ בן יין
(לא חובה, אני עושה בלי)
מעט מלח גס
2-3 כפיות לימון טרי סחוט

אופן ההכנה

שוטפים את עלי התרד ומייבשים אותם, חותכים אותם גס ומכניסים לקערה גדולה מוספים את עלי האורגולה שוטפים, מיובשים וחותכים גס.
חותכים את התאנים לרבעים ומוספים מעל הירוקים ואז או מוספים אננס שלם טרי חתוך לקוביות או תפוח עץ מיובש חתוך לרבעים בערך 2 כוסות.
10 דקות לפני הגשה שופכים את הרוטב האחיד שהכנו בכוס על כל הקערה.

*הסלט יוצא מאוד טעים גם בלי עלי הארגולה אם לא משיגים
** בסיס המתכון (ספר בישולה) עם שינויים שלי.

בתאבון!

איצון אורף ונפש בצצית תזונה מותאמת אישית ופרחי באך