

תוכן העניינים:

8	אלירן דה-מאיו
10	הקדמה רעיונית
14	הקדמה מעשית
19	תהליך ההנבטה
20	היכרות עם הנבטים
22	מה ניתן להנביט
34	מעלותיה של ההנבטה
44	תהליך ההנבטה
57	טבלת הנבטות
59	נשנושי הנבטות
60	ארבע'ס
61	תורמוס
62	פול
63	אדממה
65	פולי סויה
66	גרנולה מכוסמת
69	ממרחים ומטבלים
70	ממרח חומוס
71	ממרח חצילים עם עדשים חומות
72	ממרח עדשים שחורות או חומות
73	ממרח עדשים כתומות או צהובות
74	חילבה
76	ממרח אבוקדו ושעועית מש
77	פסטו עם עדשים
78	ממרח קישואים עם עדשים ירוקות
79	ממרח פול
80	ממרח עגבניות ועדשים כתומות



מג'דרות

- 83 מג'דרה מכל טוב
84 דוחן, עדשים חומות וקישואים
85 כוסמת ואפונה
86 פירה תפוחי אדמה ועדשים ירוקות
88 מג'דרה בורגול ושעועית מש
89 פירה בטטה ועדשים כתומות
90 פירה כרובית ברוטב עדשים
91 דלעת וחיטה מונבטת
92 אורז מלא ועדשים ירוקות
94 דפי אורז במילוי כוסמת ועדשים ירוקות
95 פילאף אורז ואפונה
96 פלפלים ממולאים
97 חמין בשיטת הבריאות הטבעית
98 מי-מש
99 לוביה, טופו ובטטות
101 שקשוקה מחומוס
102 תפוחי אדמה עם פול
103 פסטה "בולונז" מעדשים
104 קוביות בטטה וחומוס
105 אורז בסמטי, שמיר ולוביה
106 תפוחי אדמה ועדשים ירוקות
107 מג'דרה אורז ועדשים ירוקות

קציצות

- 109 פלאפל
110 קציצות בטטות ועדשים כתומות
111 קציצות מש
112 מאפינס שעועית שחורה, כרובית וקישואים
114 קציצות קינואה, עדשים ובטטה
115 קציצות עדשים ירוקות, קישואים וכרשה
117 המבורגר עדשים ושיבולת שועל

מרקים

- 119 מרק כתום עם עדשים כתומות
 120 מרק חרירה מהמטבח המרוקאי
 122 נזיד עדשים
 124 מרק אפונה
 125 מרק ירקות עם חומס
 126 מרק פלפלים צהובים עם עדשים צהובות
 127 מרק עגבניות עם עדשים כתומות
 129 מרק שעועית לבנה וקינואה
 130 מרק פטריות ועדשים חומות
 131 מרק קייל ועדשים ירקות
 132 מרק סלק ופול
 133 מרק ברוקולי ועדשים שחורות
 134 מרק מינסטרונה
 135 מרק מנומר
 136 מרק שעועית לבנה קטיפתי

סלטים חיים עם נבטים או נבטונים

- 139 סלט ישראלי חי עם עדשים מונבטות
 140 סלט קינואה, רימונים ונבטונים
 141 סלט עדשים ירקות
 142 סלט נבטוני אזוקי
 143 סלט ירוק מאוד מאוד
 144 סלט חיטה מונבטת
 145 "טבולה" כרובית עם עדשים מונבטות
 146 כרוב ירוק עם עדשים מונבטות
 147 סלט ירקות שורש חיים ושעועית מש
 148 סלט כרובית, ברוקולי ונבטים ירוקים
 150 סלט כרוב ושומשום שחור
 151 סלט ירקות ונבטים בדפי אורז
 152 סלט אבוקדו ועדשים חומות
 153 סלט פול עם סלק
 154 סלט סויה

משקאות

159	משקה שומשום
161	משקה שקדים
162	משקה שוקו
164	מילקשייק בננה
165	משקה שקדים וכורכום
165	שייק עם זרעי פשתן
166	צ'אי מסאלה

מתוקים

169	פנקייק כוסמת
170	מאפינס כוסמת
171	חיתוכיות שומשום וזרעי פשתן
172	כדורי תמרים
173	מוס קשיו, תותים וגוג'י-ברי
174	נחשי אנרגיה
176	כדורי אנרגיה

נספח

179	
180	"טיגון" על מים