

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

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
- 147 כרוב ירוק עם עדשים מונבטות
- 148 סלט ירקות שורש חיים ושעועית מש
- 150 סלט כרובית, ברוקולי ונבטים ירוקים
- 152 סלט כרוב ושומשום שחור
- 153 רול ירקות ונבטים בדפי אורז
- 154 סלט אבוקדו ועדשים חומות
- 155 סלט פול עם סלק
- 156 סלט סויה



משקאות

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

מתוקים

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

נספח

179	"טיגון" על מים
180	