



## סדנת בישול עיונית

### מקורות מידע:

#### • בלוגים:

- <http://earthvegan.blogspot.com>: Holy Cow!
- <http://veganyummyum.com>: Vegan Yum Yum
- <http://dieflaschenpost.blogspot.com>: The Village Vegan
- <http://blog.fatfreevegan.com>: Fat Free Vegan

#### • אתרים:

- Vegweb.com באנגלית
- Veg.co.il בעברית
- [www.chooseveg.com](http://www.chooseveg.com)

### מוצרי גלם טבעוניים שימושיים:

#### • מוצרי סויה והכנתם:

- **טופו:** לייבש – להשרות (סויה – חומץ בלסמי – סירופ מייפל/סילאן) – לאפות/לטגן  
ראה מתכון רוטב עירית, עוגת טופו לימון
- **טופו צרוב וטופו צלוי**
- **הקפצה של טופו** מושרה בתוך מרינדה של סויה, חומץ בלסמי, מייפל ומים
- **אידיוי טופו:** מוריד את הטעם של הסויה
- **טמפה:** לבשל לפחות 5 דקות
- **ראה מתכון** סלט טמפה
- **טופו מלוח** כתחליף לגבינת פטה
- **מיונז:** בקלות מחלב סויה (מכיל לציטין)
- **שמירה של מוצרי טופו:** בתוך מים במקרר

#### • סייטן והכנתו:

- משרה: סויה – מים – עשבי תיבול
- סטייקים
- שניצלים
- כנפי סייטן

### דרכי הכנה של מנות בתפריט בודהה בורגרס:

- **קציצות:** פשתן טחון מדביק
- **ראה מתכון** קציצות פלאפל
- **מרקים:** לטגן בצל ושום/ג'ינג'ר - להוסיף ציר מרק וירקות – לטחון חלקי
- **בישולים:** לטגן בצל ושום/ג'ינג'ר – להוסיף ולערבב
- **ראה מתכון** Tofu Broccoli Dish



- **בישול פסטה:** הוספת מלח לפני הבישול. שמן לא הכרחי, ובמידה ומחברים רוטב עם הפסטה, אז לה טוב, כי הרוטב לא יוכל להידבק אל הפסטה.
- **אורז וקינואה:**

### Rice:

- Rinse rice well with a strainer
- For each cup of rice, add 1.5 cups of water and 0.5 teaspoons of salt
- Bring to a boil, cover, and change to simmer.
- Simmer for 20 minutes.
- Switch off the gas and allow to sit for 10 minutes with it's cover on

### Quinoa:

1. Soak kinoa in regular water (better warm from the sink) for 15 to 20 minutes. If you don't have time, soak it in hot water for 5 minutes.
2. Rinse the quinoa well with a strainer.
3. For each cup of kinoa, add 1.5 cups of water and a 0.5 teaspoons of salt
4. Bring to a boil, cover, and change to simmer.
5. Simmer for 15 minutes.
6. Switch off the gas and allow to sit for 5 minutes with it's cover on

○ מתכון: סלט קינואה עם חמוציות:

#### סלט קינואה וחמוציות

באדיבות מסעדת "לוקאס", פורסם בעכבר העיר

חומרים:

1 כוס קינואה מבושלת

מעט שמן זית

מעט מיץ לימון

חצי כוס חמוציות מיובשות ממותקות

חצי כוס אגוזי מלך קצוצים

גבעול סלרי קצוץ

כף של בצל סגול קצוץ דק

בין כף לכף וחצי מכל אחד מהבאים: כוסברה, נענע, פטרוזיליה

מערבבים הכל יחד.

• **אופציות לבישול ללא שמן דרך יין**

• **תחליף ביצה:**

○ **לקציצות:** פשתן או טחינת שומשום או קמח סויה או קמח שיבולת שועל.

○ **לעוגות:** טופו, חלב סויה, ושמן קנולה או Ener-G או בננה או פשתן או רסק תפוחים

○ תחליף לחלמון ביצה: טופו רך מוקרם

• **שמרי בירה: עשירים תזונתית, מוסיפים טעם גבינתי**

• **עוגות (טופו, חלב סויה ושמן כתחליף ביצה)**

**ראה מתכון עוגת טופו לימון, עוגת גזר, עוגת פירות יער**

• **מוסיים על בסיס שמנת צמחית**

• **מזון נא:** איך להכין קרקר פשתן בקלות



- שייקים ירוקים
- הכנה של מיצים
- סוג שמן מומלץ: זית וקנולה
- טיפים כלליים:
  - עשבי תיבול טריים/יבשים: כף של טרי = כפית של יבש
  - החיה של ירקות עייפים: להשרות אותם בתוך מים קרים עם קצת מלח לשעה
  - בצל: ניתן למנוע בכי דרך חיתוך הבצל לשניים, והשריה למשך 15 דקות
  - הוספה של מלח ופלפל: תמיד בעדינות, ועדיף בשלבי סיום. עם יצא מלוח מדי, אז הוספה של תפוח"א לא מבושלים למרק והוצאתם לפני הגשה או הוספה של כפית חומץ תפוחים וכפית סוכר פותרים את הבעיה.

- טיפים לאפייה:
  - ניתן להחליף שמן ברסק תפוחים
  - טרמומטר לתנור: כדאי לבדוק מדי פעם את דיוק התנור.
  - מדידה של דברים דביקים: כדאי לשמן את הכוס לפני כן
  - פתיחת פתח התנור: לא ב-20 דקות הראשונות, אחרי זה לאט (שינוי חום מהיר עלול לגרום לאמצע העוגה ליפול).
  - בדיקה האם המאפה מוכן?: רק אחרי זמן האפייה המינימלית, אחרי זה כל 5 דקות
  - חימום מראש: לפחות 10 עד 15 דקות
  - פעולה על אפקת אפייה וסודה לשתייה: מתחילים לפעול אחרי מגע עם נוזל, ולכן ראשון להוסיף אותם רק לתערובת היבשה, ואחרי איחוד עם התערובת הרטובה, למהר ולהכניס את המאפה לתנור
  - האם אבקת האפייה הוא תקין?: יש לה פג תוקף, וניתן לבדוק אותו דרך הכנסה של כפית אבקת אפייה לתוך מים חמים. אם יש בועות, אבקת האפייה תקינה.
  - האם השמרים תקינים?: לבדוק דרך עירבוב של כפית סוכר עם 2 כפיות של שמרים לתוך 1/4 כוס של מים חמים. עם תערובת עולה ומייצרת בועות, השמרים עדיין פועלים.
  - האם העוגה מוכנה?: בדיקת הסכין

## מתכונני תבשילים:

### קציצת פלאפל

#### מצרכים

- ½ ק"ג חמוס או חבילה של 450 גרם גם תספיק
- 2 בצלים בינוניים קצוצים
- 1 כוס פטרוזיליה קצוצה
- 1 כוס כוסברה קצוצה
- ½ כוס נענע קצוצה
- 3 כפות פרורי לחם
- 5 שיני שום
- ½ כפית פלפל
- ½ כפית כמון



1 כפית אבקת ג'ינג'ר או חתיכת ג'ינג'ר טרי קטוש  
1 כפית מלח  
פקק של רוטב סויה = מעט רוטב סויה  
1 כפית אבקת אפיה/ סודה לשתיה

#### אופן הכנה

1. משרים את החומס 12 שעות
2. לסנן את החומס של יהיה רטוב
3. מערבבים בקערה את החומס הבצל הפטרוסיליה הכוסברה והנענע
4. טוחנים את החומס הבצל הפטרוסיליה הכוסברה והנענע במטחנת בשר או במג'ימיקס
5. מוסיפים את כל יתר החומרים למעט אבקת האפיה
6. מניחים בצד לחצי שעה התערובת לא צריכה להיות נוזלית מידי ולא מוצקה מידי – באמצע.
7. מחממים תנור לחום בינוני גבוהה
8. להוסיף אבקת אפיה
9. ליצור כדורים/קציצות. לשים על היד קצת שמן זית ולגלגל את הכדור. להשקיע שומשום על פני הכדור ולהניח על תבנית עם נייר פרגמנט.
10. לחמם כ 20 דקות בערך או עד שקציצות משחימות
11. לקרר לפני ההפרדה מהנייר.

#### **Tofu Broccoli Dish (reduce quantities):**

- Fry in two large pots (divide the amount equally):
  - 4 liter of onion for about three minutes
  - Add 8 kilo of tofu cubes, and fry them
  - Add:
    - 10 coconut cans
    - 12 cups cut green onion
    - 4 4-liter boxes of broccoli cut into small pieces
    - 6 liters of pepper stripes
    - 3 cans of tomato cubes
    - 4 packages (kilo) of spinach
    - 1 small salad box of garlic
    - 3 cups of packed basil
    - 6 tablespoons of curry paste
    - 10 tablespoons of curry powder
    - 1 half liter TA cup of brewers yeast powder
    - 0.4 liters of soy sauce
    - 7 teaspoons of salt
    - 3 teaspoons of black pepper
  - Cook all this for 10 minutes and then add for another last minute:
    - 6 cups of Chinese sprouts
    - 4 liters of mushrooms

#### **Chive Sauce:**

- Put in the food processor:
  - a. 2 kilo of silken tofu
  - b. 2 liters of mayones
  - c. 1 liter of regular soy milk
  - d. 6 bunches of chives (without ribbon)



- e. 3 tablespoons of salt
- f. 1/5 tablespoons of pepper

### Chana Masala

#### Ingredients (use [vegan versions](#)):

2 tablespoons vegetable oil  
1 medium onion, chopped  
1 large clove of garlic, minced  
1 tablespoon curry  
1 tablespoon tomato paste (I used ketchup, how embarrassing 😊)  
15 oz can chick peas, drained, reserving 3 tablespoon liquid  
1/2 tablespoon lemon juice  
1/2 teaspoon salt  
fresh black pepper  
crushed red pepper, optional to taste  
1 tablespoon vegan margarine

#### Directions:

Heat oil on medium high heat. Fry onions until slightly browned. Reduce heat to medium. Add garlic, curry, and paste. Stir and simmer about 2 minutes. Add chick peas, liquid, lemon juice, salt, and black pepper. Simmer 5-6 minutes, stirring occasionally. Add red pepper to taste. Add margarine, stirring through to melt it. Stir and simmer for 5 minutes more or until peas are softened and dish is hot. Serve over rice.

### Delicious Pakistani Dhal

#### Ingredients (use [vegan versions](#)):

1 cup dry red lentils  
3 cups water  
1 diced onion  
2-3 diced or crushed garlic cloves  
1/2 peeled and chopped ginger root  
1/2 can of chopped tomatos  
2 tsps curry powder  
1/4 teaspoon red chili powder  
1 teaspoon ground cumin  
1 teaspoon ground coriander  
4-5 tablespoon cooking oil  
salt and pepper to taste

#### Directions:

Heat water in pot until boiling. Add lentils and boil for one minute. Reduce heat to a simmer. Simmer



lentils until they resemble a thick paste. While lentils are simmering, heat oil in frying pan. Add onion, garlic and ginger. Fry until soft. Add curry, chili, cumin, coriander, salt and pepper, saute for 2-3 minutes. Add tomatoes and saute for another 3-5 minutes. Add fried spice mixture into lentil paste, stir and cook an additional 15-20 minutes. Serve as is or over basmati rice.

\*Vegetable stock can be added to boiling water for additional taste.

Serves: 4-6

Preparation time: 45 mins

## Tempeh Salad

Ingredients (use [vegan versions](#)):

- 1 - 8 oz. package soy or multigrain tempeh
- 1/4 cup each - sweet pickle relish, finely chopped celery (or carrot), finely diced red onions, finely diced green bell peppers, finely diced red bell peppers, green onion - sliced into 1/4" rings, raw sunflower seeds
- 2 tablespoons tamari, Braggs or soy sauce
- 2 tablespoons finely chopped fresh parsley (Italian flat-leaf, if possible)
- 2 tablespoons fresh lemon juice
- 1/2 teaspoon finely minced fresh garlic
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 tablespoon chopped fresh dill weed, firmly packed or 1 teaspoon dry dill weed
- 1/8 - 1/4 teaspoon black pepper
- 1 cup Veganaise (or any other vegan mayonnaise)

## Directions:

This recipe is a modified version of a recipe that I think I found on [recipezaar.com](#).

First, cook the tempeh by breaking it into chunks and either steaming it over boiling water for ~15 minutes or by boiling it for ~5 minutes.

Set the tempeh aside and allow it to cool.

Combine the rest of the ingredients\* (except the vegan mayonnaise) in a large bowl, adjusting the amounts according to what you like.

Finely crumble the cooled tempeh into the bowl with the veggie mixture and combine thoroughly.

Add the vegan mayonnaise last.

Chill before serving. Enjoy!

\*the Whole Foods version has celery in it, but since I don't like celery, I add carrots instead.. also, some people like to use 2 packages of tempeh while keeping the rest of the ingredients the same, but I like lots of veggies so I only use one package..

Serves: 6-8



## Tomato Vinaigrette fat free

for 2 servings:

1/2 cup chopped, peeled tomato [but I think unpeeled is fine]  
2 TBS white wine vinegar  
1/2 tsp dried basil (or 1 1/2 tsp fresh)  
1/2 tsp dried thyme (or 1 1/2 tsp fresh)  
1/2 tsp Dijon mustard

Whir-Chop in your favorite blending appliance. Keep refrigerated, lasts about 2 days. Serve on green salads, or maybe pasta salad.  
kwvegan vegan

## מתכונני מתוקים:

### טראפלט

טראפלט משוקולד מריר, שמנת מתוקה וברנדי כשר לפסח, באדיבות "נטע בשביל השוקולד"

### מצרכים:

250 מ"ל שמנת מתוקה צמחית  
400 גר' שוקולד מריר (בקערה)  
1/3 כוס ברנדי כשר לפסח (או כל ליקר אחר)  
שוקולד מריר לציפוי (לא חובה)  
אבקת קקאו הולנדי

### אופן ההכנה:

להביא את השמנת לרתיחה. לצקת את השמנת החמה על השוקולד שבקערה, להמתין כדקה ולערבב היטב. להוסיף את החמאה הרכה ולערבב עד שהתערובת הומוגנית ומבריקה. להוסיף את הברנדי, לערבב ולקרר עד לדרגת משחה רכה. להעביר את התערובת לשק זילוף חד פעמי ולזלף כדורים בקוטר 3 ס"מ בקירוב. לקרר, לגלגל בעזרת הידיים לכדורים ולגלגל באבקת קקאו.

## Lemon Tofu Cake:

- The following amount is for two cakes to be made at once.

Mix in a food processor:

- 6 cups of oat flakes
  - 9 tablespoons of canola oil
  - 9 tablespoons of sugar
  - 1 cup of water
- Spray with oil two round baking pans and put the oat mixture equally into the two forms, trying to put it three centimeters up.
  - Bake it at 180 degrees for 15 minutes.



- In the meantime prepare the tofu filling. Mix in a food processor:
  - a. 3 kilo silken tofu (1 entire box)
  - b. 3 cups white sugar
  - c. the grated outer skin of 9 lemons
  - d. 1.5 cups of lemon juice
- Process in the food processor, and then add:
  - a. 1 cup canola oil, and again process in the food processor.
  - b. 9 tablespoons of corn flour, and again process.
- Pour it equally into the two cakes, and bake it for 45 minutes at 180 degrees.

### **Carrot Tofu Cake:**

The following amount is for 1 cake (1/3 amount) plus 1 baking dish (2/3 amount), so if you are making it only for one cake, use only a third of the quantities.

- Mix the following in a bowl:
  - 6 cups of whole wheat flour
  - 6 cups of white flour
  - 4 tablespoons of baking powder
  - 4 teaspoons of cinnamon
- Mix in a food processor until you get creamy consistency:
  - 900 grams of silken tofu (each regular block of silken tofu is 500 gr.)
  - 3 liters of grated carrot (3/4 of a 4 liter box)
  - 3 cups of canola oil
  - 6 cups of brown sugar
  - 4 tablespoons vanilla concentrate
  - 1.5 cups of walnuts
- Put the two mixtures together
- Pour 1/3 in a large round cake pan (spray with oil) and 2/3 in an oiled rectangular pan (for the brunch)
- Bake for 1 hour at 180 degrees.
- In the meantime, make the maple rum sauce which we will put on the cake:
- Mix together in a sauce pan and boil over medium high heat, until the sauce has thickened ,about 10 minutes:
  - 1 cup maple syrup
  - 4 table spoons margarine
  - 1 cort salt
  - 3 tablespoons rum
- Add 1 cup of cut and toasted walnuts and mix.

Pour it over the cake.

### **Forest Fruit Cake:**

- The following amount is for two cakes to be made at once.

Mix in a large bowl:

- a. 4.5 cups of oat flakes
- b. 4 cups of whole wheat flour
- c. 1 cup of brown sugar
- d. 1 cup of minced walnuts
- e. 1 teaspoon of cinnamon
- f. 1/2 teaspoon of nutmeg



- Mix in a second (smaller) bowl:
  - a. 1 cup of canola oil
  - b. 1 cup of water
  - c. 3 teaspoons of vanilla concentrate
- Mix both the dry and the wet mixtures together.
- Take 2/3 of the mixture and use it as base for two cake forms. Try to go also up the sides with the dough.
- Bake for 10 minutes at 180 degrees.
- In the meantime prepare the filling. For this, mix in a cooking pot:
  - a. 4.5 cups minced dates
  - b. 4 cups apple juice
  - c. 2 cups blueberries (or other forest fruits)
  - d. 1 cup of raisins
  - e. 1 cup of cut walnuts
  - f. 1/2 teaspoon of cinnamon
  - g. 1/4 teaspoon of cardamom
- Cook this filling for 15 minutes on very low fire (burns very easily)
- After cooking it and the cakes are ready, put the filling equally onto the two cakes.
- Now you need to add the following to the remaining oat mixture:
  - a. 1 cup of oats
  - b. 1/2 cup of sugar
- Mix it together and put it on the top of the cakes.
- Bake it for another 25 minutes.

## Quick and Easy Mini-Cinnamon Rolls

Ingredients (use [vegan versions](#)):

2 cups flour (450 g)  
1 tablespoon baking powder (15 g)  
1 teaspoon salt (5 g)  
6 tablespoons vegan margarine (90 g) -- I use Earth Balance  
3/4 cup soy milk (0.2 liter)  
2 tablespoons melted margarine (30 g)  
1/4 cup Sucanat (60 g)  
1 tablespoon ground cinnamon (15 g)  
Icing:  
1 teaspoon margarine, softened (15 g)  
1 cup vegan powdered sugar (225 g)  
soy milk

Directions:

Mix dry ingredients first, then cut in margarine.

Mix in soy milk until dough is soft (you may need slightly more or less to get the dough to a workable consistency). Do not over mix!

Roll dough to 0.25 inch thickness (0.5 cm) in a long rectangle -- about 8 inch by 16 inch (16cm x 32 cm). Using a pastry brush, coat the rectangle of dough with the melted margarine. Then spread the Sucanat



and cinnamon over it.

Roll from the long end, forming a tight roll. Cut rolls about 1 inch (2 cm) thick. Place on a lightly greased baking sheet and bake at 450 degrees for 15 mins or until golden.

While rolls are baking, make icing by mixing margarine and powdered sugar. Slowly add soy milk to reach desired consistency. spread on rolls while they are still warm.

note: the rolls themselves are not sickeningly sweet, which makes for good contrast with the icing. compared to other cinnamon roll recipes, this one is extremely quick and easy, but still soft and tasty!

Makes: 16 servings, Preparation time: 15 minutes, Cooking time: 15 minutes

### **Mocha Almond Cake**

From: [http://www.vegcooking.com/chef\\_beverly\\_bennett.asp](http://www.vegcooking.com/chef_beverly_bennett.asp)

*This rich, dark chocolate cake flavored with coffee and studded with almonds can be served as a dessert after dinner or enjoyed with a cup of coffee or tea for an afternoon pick-me-up. You can garnish individual slices with berries and a light dusting of powdered sugar or a scoop of nondairy ice cream or drizzle with a little Mocha Glaze (see recipe above), as desired.*

1/4 cup safflower oil (plus additional for oiling pan)  
3/4 cup chocolate soy milk, rice milk, or other nondairy milk of choice  
2/3 cup maple syrup  
4 oz. silken-style tofu, extra firm  
1/4 cup cold espresso or strong coffee  
1 1/2 tsp. pure almond extract  
1 tsp. pure vanilla extract  
1 tsp. apple cider vinegar  
1 1/2 cups whole-wheat pastry flour  
1/2 cup cocoa powder  
1 tsp. aluminum-free baking powder  
3/4 tsp. baking soda  
1/8 tsp. sea salt  
2/3 cup sliced almonds

Lightly oil the bottom and sides of an 8-inch springform pan with a little safflower oil and set aside. Preheat the oven to 350°F.

In a food processor or blender, combine the remaining safflower oil with the chocolate soy milk, maple syrup, tofu, espresso, almond extract, vanilla, and vinegar and process for 1 minute, or until smooth.

In a medium bowl, sift together the flour, cocoa powder, baking powder, baking soda, and salt. Add the wet ingredients to the dry ingredients and whisk until smooth.

Reserve 2 tablespoons of the sliced almonds for the top of the cake, add the remaining sliced almonds to the batter, and fold gently to combine.

Pour the batter into the prepared pan and sprinkle the reserved almonds over the top. Bake for 50 to 60 minutes, or until a toothpick inserted in the center comes out clean.

Remove the cake from the oven and allow to cool on a rack for 15 minutes before removing from the pan, then transfer to a platter for service. Serve warm or at room temperature.

### **Chocolate Mousse**

[http://www.vegcooking.com/chef\\_BonnieTees.asp](http://www.vegcooking.com/chef_BonnieTees.asp)

*Also known as recovery pudding, make this dessert whenever you need a lift.*



2 boxes extra-firm silken tofu  
1/2 cup unsweetened soy milk  
1/2 cup + 1 Tbsp. cocoa powder  
1/2 cup maple syrup  
2 tsp. vanilla essence  
2 Tbsp. cashew butter  
1 Tbsp. tahini  
Pinch of sea salt

Blend all the ingredients in a food processor until smooth and creamy.

*Note:* Store in the fridge for up to a week.

*Makes 3 cups*

### **Chocolate Tart**

<http://www.vegcooking.com/recipeshow.asp?RequestID=1412>

*Courtesy of Chef Shay Gerard Ohana*

*For the Crust:*

2 2/3 cups whole almonds  
2 cups unbleached white flour  
1 1/3 cups sugar  
Pinch of salt  
1 stick (1/2 cup) soy margarine  
1/3 cup maple syrup  
1/3 cup canola oil  
2 tsp. pure vanilla extract  
1 tsp. almond extract

- Ground the almonds in a food processor. Add the dry ingredients and pulse to combine, then add the wet ingredients and pulse to combine.
- Press into 4 shells. Refrigerate for 30 minutes.
- Bake in a preheated 350°F oven for 7 to 10 minutes. Cool for 1 hour.

*For the Ganache:*

6 cups soy milk  
1 vanilla bean, scraped and pod discarded  
1/2 cup water  
1 Tbsp. Earl Grey tea  
5 cups vegan chocolate chips (try 70 percent Valrhona chocolate)

- In a bowl, combine the soy milk and vanilla bean scraping. Set aside.
- Bring the water to a simmer. Add the tea and steep for 15 minutes. Strain and then pore over the chocolate.
- Stir in the soy milk mixture until dissolved.
- Pour into the pre-baked crusts and let cool for 3 to 4 hours.

*Makes 4 large tarts*

### **Chocolate Walnut Brownies**

<http://www.vegcooking.com/recipeshow.asp?RequestID=1029&Search=brownies>



*Drizzle a little Chocolate Ganache on top of your warm brownies and serve with a scoop of your favorite frozen treat.*

*Dry Ingredients*

2 1/2 cups [turbinado sugar](#)  
1 1/3 cups unbleached flour  
1 1/3 cups whole wheat pastry flour  
1 1/3 cups cocoa  
2 Tbsp. [Egg Replacer](#)  
2 tsp. salt  
2 tsp. baking powder  
1 cup walnuts

*Wet Ingredients*

6 oz. soft tofu  
1/2 cup soybean oil  
1 cup + 1 Tbsp. water  
1 1/2 Tbsp. vanilla

- Preheat the oven to 350 degrees.
- In a medium bowl, sift together the dry ingredients except the walnuts.
- Mix all the wet ingredients in a blender until smooth. Add them to the dry ingredients, and fold in the walnuts. The batter will be thick.
- Pour into an oiled baking pan, and bake for 35 to 40 minutes or until a toothpick inserted in the center comes out clean.

*Makes 12-16 servings*

## Very Simple Blueberry Muffins

Ingredients (use [vegan versions](#)):

1 1/2 cups flour  
1/2 cup sugar  
1 teaspoon salt  
2 teaspoons baking powder  
3/4 cup soy milk  
1/4 cup oil  
1 cup frozen blueberries

Directions:

Preheat oven to 400F. Place baking cups in a muffin pan.

Combine flour, sugar, salt, and baking powder together in a mixing bowl. Add soy milk and oil. Mix.

Fold in blueberries.

Pour into baking cups and bake for 25-30 minutes.

Makes: about 8 muffins, Preparation time: 5 minutes, Cooking time: 30 minutes

**פרטים נוספים בכל הנושאים: [www.buddhaburgers.co.il](http://www.buddhaburgers.co.il)**