



מתכונים בריאים לחג פורים!

אנו שמחים להגיש לכם קובץ מתכונים בריאים וטעימים במיוחד, המתכונים מתאימים לחג פורים, למשלוחי חנות ולאירוח.

פורים שחח ובריא!

תזונאיות האשכולות ואגף התזונה - משרד הבריאות

המתכונים נכתבו ע"י אודליה רדמי, תזונאית אשכול נגב מערבי ואורית הלר, תזונאית אשכול שורק דרום

אופני החן

מצרכים:

לבצק:

- חצי כוס חיך תפוזים טבעי
- חצי כוס שמן
- כפית אבקת אפיה
- 2.5 כוסות קמח כוסמין מלא / 80% חיטה מלאה / 80% כוסמין מלא
- 1 כפית תמצית וניל

לחלית תמרים:

- ממרח תמרים טבעי (ללא תוספת סוכר) עם תוספות לבחירה: אגוזים קצוצים / קינמון / כף טחינה גולמית / כף ממרח אגוזי לוז / קקאו / קוקוס

לחלית שוקולד חלבה:

- חפיסת שוקולד מריר חומס + 1/2 כוס טחינה גולמית

אופן ההכנה:

מעבדים את כל המרכיבים לבצק אחד לפי הסדר הבא:

ראשית מערבבים את הרטובים: חיך, שמן ומוסיפים **בהדרגה** את הקמח + אבקת אפיה. תוספת קמח בהדרגה חשובה מאוד: שמים 2 כוסות ואת הכוס האחרונה בהדרגה ובעדינות, עד שמתקבל בצק רך ונעים. ככה יודעים בדיוק כמה קמח לשים, בין 2.5 - 3 כוסות קמח.

מומלץ להניח את הבצק כמה דקות בקירור לפני שמרדדים.

להכנת אופני החן:

מרדדים למלבן, קורצים עיגולים, ממלאים באמצע בחלית שבחרתם, סוגרים לאופני החן. אופים כ-20-15 דקות בתנור שחומם ל-170 מעלות עד ששולי העוגיה מזהיבים.



שרנואה כיתית מפנקת

מצרכים:

- 500 גרם שיבולת שועל שלמה עבה
- 1-2 כוסות אגוזים מכל מיני סוגים שאוהבים - פקאן, אגוזי מלך, שקדים, לוז, קשיו...
- 4 כפות סילאן/ דבש / חייפל
- חופן גרעינים: גרעיני חמניה / גרעיני דלעת קלופים/שומשום / קוקוס - לבחירתכם
- כפית קנמון (לא חובה)

אופן ההכנה:

- לערבב את שיבולת השועל עם סילאן/דבש וקנמון.
- לערבב את האגוזים והזרעים יחד עם שיבולת השועל.
- לשטח בתבנית אפיה (של התנור או תבנית גדולה אחרת), מרופדת בנייר אפייה - לפזר בשכבה אחת.
- לאפות בתנור שחומם על 150 מעלות, למשך כ-20 דקות.
- לערבב תוך כדי האפייה פעם - פעמיים.
- *מאחסנים בצנצנת אטומה.
- מגישים עם יוגורט טבעי, אפשר להוסיף פירות לקבלת חזלי טעים ומפנק.



כדורי תמרים-שוקולד

מצרכים:

- 1 חבילת תמרים בואקום או חצי קילו תמרי מג'הול מגולענים
- 2 כפות חמאת בוטנים טבעית ללא סוכר, חמאת שקדים או 2 כפות טחינה גולמית
- 2 כפות גדושות קקאו (לטעם שוקולדי. אם אתם מעדיפים כדורי תמרים ללא שוקולד אפשר לוותר)
- כוס אגוזי מלך / פקאנים / פיסטוק/ שקדים / קמח שקדים לפי העדפתכם.
- קוקוס או קקאו לציפוי

אופן ההכנה:

- טוחנים במעבד מזון את האגוזים, מוסיפים את התמרים, קקאו, חמאת אגוזים/ טחינה ומחשיכים לטחון.
- יוצרים עיגולים ומגלגלים בקוקוס.
- מאחסנים בהקפאה.



*במידה ויש אלרגיה, ניתן לוותר על חמאות השקדים והאגוזים, ובמקומם לשים קוואקר דק.

עוגיות שוקולד צ'יפס

מצרכים:

- 2 ביצים
- חצי כוס סוכר (אפשר גם 1/3 כוס)
- חצי כוס שמן זית או קנולה
- כוס קמח חיטה 80% / כוסמין מלא / כוס קוואקר דק
- חצי כפית אבקת סודה לשתיה
- חופן נדיב של שוקולד ציפס מריר

אופן ההכנה:

בקערה מערבבים ביצים וסוכר, מוסיפים שמן ומערבבים, מוסיפים קמח וסודה לשתיה, ובסוף מוסיפים את השוקולד צ'יפס יוצרים עיגולים בעזרת כף, מניחים על גבי תבנית עם נייר אפיה במרווחים מכיוון שהעוגיות מתפשטות. אופים כ-11 דקות, בתנור שחומם ל-170 מעלות.



קרקרים פריאים וטעימים

מצרכים:

- כוס קמח כוסמין מלא
- כוס שיבולת שועל דקה (קוואקר)
- 1/2 כוס גרעיני חמנייה
- 1/2 כוס שומשום רגיל או מלא
- 1/2 כוס גרעיני פשתן
- 1 כף שטוחה מלח
- 3 כפות שמן זית
- 550 מ"ל מים

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-160 מעלות. מערבבים בקערה את המצרכים לפי הסדר אמורה לצאת בלילה מימית. אל דאגה, זה בסדר :) הכמות מתאימה ל-2 תבניות תנור. שופכים 1/2 מנות הבלילה לתבנית תנור עם נייר אפיה ומשטחים - כמה שיותר דק יותר טוב :) אופים במשך 15 דקות ומוציאים החוצה. חותכים עם גלגלת לריבועים/מלבנים. מחזירים לתנור ואופים במשך כ-40 דקות או עד שהקרקרים זהובים ופריכים. שומרים בצנצנת אטומה. ניתן גם להקפיא.





לחמניות / חלות

חמח חיטה מלא 80%/כוסמין מלא/כוסמין 80%

מצרכים:

- קילו קמח חיטה מלאה 80% / כוסמין 80% / כוסמין מלא.
- 2 כפות שמרים יבשים
- כף סוכר/סילאן טבעי/דבש
- 3.5 כוסות מים פושרים (כוס - 180 מ"ל)
- כוס שמן זית 1/2 - 1/4
- כף מלח

אופן ההכנה:

שמרים בקערת מיקסר 3 כוסות מים, כף סוכר ו 2 כפות שמרים, מערבבים ומוסיפים קמח. מעבדים את הבצק במשך 2 דקות ומוסיפים כף מלח, מערבלים כ- 10 דקות עד לקבלת בצק רך, מוסיפים שמן לקראת סוף הלישה. אם צריך ניתן להוסיף עוד מים. סה"כ כ-600 מ"ל מים. מניחים בקערה, מכסים בניילון נצמד/מגבת ומתפיחים במקום חמים להכפלת הנפח, כשעה. יוצרים צורות כרצונכם, ומתפיחים שוב כ-20-30 דקות, מורחים ביצה או מעט מים, מצפים בשומשום ואופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות, כ-20 דקות. מומלץ לשים תבנית עם מים בתחתית התנור כדי שהלחם יצא רך יותר. אם הבצק דביק - מומלץ לשמן או לקמח את משטח העבודה / הידיים.



קרקרים מלוחים בסאנון עכאדי

מצרכים:

- 1 כוס קמח חיטה 80% / כוסמין מלא
- 1 כפית אבקת אפיה
- 1/4 כפית מלח
- חצי כוס שומשום מלא/ רגיל
- 1/4 כוס מים
- 3 כפות שמן זית

אופן ההכנה:

בקערה שמרים קמח, אבקת אפיה, מלח, שומשום - מערבבים ומוסיפים מים ושמן. מערבבים עד לקבלת בצק נעים, מחלקים את הבצק לעיגולים קטנים ויוצרים רצועות. אפשר ליצור רצועות ארוכות או לסגור לעיגול. אופים בתנור שחומם ל-180 מעלות, כ-15 דקות עד שהעוגיות מזהיבות.

