

מתכונים יותר בריאים

לחם פורים!



אנחנו שמחות להגיש לכם קובץ מתכונים בריאים וטעימים במיוחד, המתכונים מתאימים לחג פורים, למשלוחי מנות ולאירוח.

פורים שמח ובריא!

תזונאיות האשכולות, לשכות הבריאות, אגף התזונה במשרד הבריאות

אופני המן

אופן ההכנה:

מעבדים את כל המרכיבים לבצק אחד לפי הסדר הבא:

ראשית מערבבים את הרטובים: חמץ, 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 אוזני המן:

מרדדים למלבן, קורצים עיגולים, מחלאים באמצע
במלית שבחרתם, סוגרים לאוזני המן.

אופים כ-20-15 דקות בתנור שחומם ל-170 מעלות עד
ששולי העוגיה מזהיבים.

מרכיבים:

לבצק:

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

למלית תמרים:

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

למלית שוקולד חלבה:

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



שרנואה כיתית

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 קינמון (לא חובה)

אופן ההכנה:

- לערבב את שיבולת השועל עם סילאן/דבש וקינמון.
- 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 חוזלי טעים.



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 חלא / כוס קוואקר דק
- חצי כפית אבקת סודה לשתיה
- חופן נדיב של שוקולד ציפס חריר

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 חלא
- כוס שיבולת שועל דקה (קוואקר)
- 1/2 כוס גרעיני חמנייה
- 1/2 כוס שומשום רגיל או חלא
- 1/2 כוס גרעיני פשתן
- 1 כף שטוחה חלח
- 3 כפות שמן זית
- 550 ח"ל חים

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 מכמות הבלילה לתבנית תנור עם נייר אפיה ומשטחים - כמה שיותר דק יותר טוב :) אופים במשך 15 דקות ומוציאים החוצה. חותכים עם גלגלת לריבועים/חלבנים. מחזירים לתנור ואופים במשך כ-40 דקות או עד שהקרקרים זהובים ופריכים. שומרים בצנצנת אטומה. ניתן גם להקפיא.





לחמניות / חלות

חמח חיטה חלא 80%/כוסמין חלא/כוסמין 80%

מצרכים:

- קילו קמח חיטה חלאה 80% / כוסמין 80% / כוסמין חלא.
- 2 כפות שמרים יבשים
- כף סוכר/סילאן טבעי/דבש
- 3.5 כוסות חים פושרים (כוס - 180 ח"ל)
- כוס שמן זית 1/2 - 1/4
- כף חלח

אופן ההכנה:

שמרים בקערת חיקסר 3 כוסות חים, כף סוכר ו 2 כפות שמרים, מערבבים ומוסיפים קמח. מעבדים את הבצק במשך 2 דקות ומוסיפים כף חלח, מערבלים כ- 10 דקות עד לקבלת בצק רך, מוסיפים שמן לקראת סוף הלישה. אם צריך ניתן להוסיף עוד חים. סה"כ כ-600 ח"ל חים. 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 חים, מצפים בשומשום ואופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות, כ-20 דקות. מומלץ לשים תבנית עם חים בתחתית התנור כדי שהלחם יצא רך יותר. אם הבצק דביק - מומלץ לשמן או לקמח את משטח העבודה / הידיים.



קרקרים עגולים עם שומם

מצרכים:

- 1 כוס קמח חיטה 80% / כוסמין חלא
- 1 כפית אבקת אפיה
- 1/4 כפית חלח
- חצי כוס שומשום חלא/ רגיל
- 1/4 כוס חים
- 3 כפות שמן זית

אופן ההכנה:

בקערה שמרים קמח, אבקת אפיה, חלח, שומשום - מערבבים ומוסיפים חים 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 הזהבה.

* המתכונים נכתבו ע"י אורית הלר - תזונאית אשכול שורק דרומי ואודליה רדמי - תזונאית אשכול נגב מערבי