

מתכונים בריאים (יותר) לחנוכה

בחג הזה מבשלים בריא יותר!

חג החנוכה הוא הזדמנות נפלאה להיות יצירתיים, להפתיע ולהכין את מאכלי החג בגרסה קצת יותר בריאה ומגוונת.

בחוברת תמצאו מתכונים טעימים ופשוטים ללביבות עם המון ירקות וסופגניות מקמחים מלאים שכיף להכין ולאכול בחג.



ההמלצה שלנו: להכין יחד עם הילדים באחד מערבי החג אפשר להגיש למשפחה בשולחן חגיגי

חנוכה שמח ובריא!

תזונאיות האשכולות, לשכות הבריאות, אגף התזונה במשרד הבריאות

לביבות עם המון ירקות

מצרכים

- 3 בטטות
- 3 גזרים
- 3 קישואים
- בצל אחד
- תפוח אדמה אחד
- צרור פטרוזיליה / כוסברה (לא חובה)
- 4 ביצים
- כוס קמח מדגן מלא: קמח כוסמין מלא / קמח חיטה 80% / קמח שיבולת שועל / קוואקר / חצי כוס קמח עדשים כתומות וחצי כוס קוואקר או קמח מלא
- כפית מלח
- מעט פלפל שחור
- מעט כורכום
- 4 כפות שמן זית

אופן ההכנה

מגרדים את הירקות בפומפיה או במעבד מזון, סוחטים היטב מעודפי נוזלים ומערבבים את כל החומרים יחד בקערה גדולה. מחממים תנור ל-200 מעלות, יוצרים לביבות ומניחים על נייר אפייה משומן, מברישים / מרססים אותן בשמן זית ואופים כ-15 דקות עד שמזהיבות. מוציאים ומצננים.



לביבות סלק, בטטה וגזר

מצרכים

- 1 בטטה
- 2 גזרים
- 2 סלק
- 3 ביצים
- חצי כוס קמח מדגן מלא: קמח כוסמין מלא / קמח חיטה 80% / קמח שיבולת שועל / קוואקר / חצי כוס קמח עדשים כתומות וחצי כוס קוואקר או קמח מלא
- צרור פטרוזיליה קצוצה דק (לא חובה אך מוסיף)
- מלח / פלפל שחור
- מעט שמן לשימון תבנית האפייה

אופן ההכנה

מגרדים את הירקות בפומפיה או במעבד מזון, סוחטים היטב מעודפי נוזלים ומערבבים את כל החומרים יחד בקערה גדולה. מחממים תנור ל-200 מעלות, יוצרים לביבות ומניחים על נייר אפייה משומן, מברישים / מרססים אותן בשמן זית ואופים כ-15 דקות עד שמזהיבות. מוציאים ומצננים.



לביבות קישואים, פטה ונענע אפיות

מצרכים

- 4 קישואים גדולים
- 1 בצל / בצל סגול סגול בינוני
- 1 ביצה
- 100 גרם גבינת פטה או גבינה מלוחה אחרת (רצוי 5% שומן)
- 3 כפות פרורי לחם (רצוי מקמח מלא)
- או 3 כפות קוואקר
- 3 כפות נענע טריה קצוצה דק
- פלפל שחור גרוס
- מעט מלח
- שמן זית לשימון נייר האפייה

אופן ההכנה

מחממים תנור לחום 180 מעלות. מגרדים בפומפיה עבה את הקישואים והבצל וסוחטים היטב לניקוז הנוזלים. מוסיפים את כל המרכיבים ומערבבים היטב. משמנים נייר אפיה, יוצרים בידיים מעט משומנות לביבות ומניחים על נייר האפייה. אופים כ-20 דקות בתנור, עד שהלביבה משחימה



סופגניות אפיות

מצרכים

סופגניות אלו מזכירות לחמניות בריוש, הן רכות ונימוחות, ומעולות עם תוספות, ומהוות פינוק טעים בגרסה עדיפה לחג.

- קילו קמח חיטה מלאה 80% או כוסמין מלא 80%
- 2 כפות שמרים יבשים
- חצי כוס סוכר
- 3 ביצים
- כוס חלב פושר (רגיל או סויה) + כוס מים פושרים (סה"כ כ-500-600 מ"ל נוזלים)
- חצי כוס שמן

אופן ההכנה

מכניסים הכל למיקסר, ל-10 דקות לישה. הבצק צריך לצאת מעט דביק, אם צריך להוסיף עוד מים, תוסיפו מעט ובהדרגה עד שמתקבל בצק רך ומעט דביק. מתפיחים כשעה להכפלת הנפח, יוצרים כדורים. מתפיחים שוב, מכניסים לתנור ל-180 מעלות ומצפים בשוקולד חם/קצפת/תותים/אבקת סוכר/ריבה.



סופגניות אפויות מהירות במולטיקייק

מצרכים

מתכון לכ-15 סופגניות:

- גביע של יוגורט 3% שומן (150 מ"ל)
- 2 ביצים
- 1-2 כפות סוכר/ מייפל
- 1 כוס קמח כוסמין מלא/ חיטה 80%
- שקית אבקת אפייה
- חצי כפית קינמון (לא חובה)



אופן ההכנה

מערבבים הכל יחד. מחממים את המולטיקייק, משמנים עם שמן או ספריי שמן. עם כף ממלאים את השקעים - שימו לב לא למלא יותר מידי כי אז זה גולש. סוגרים לכ- 5 דקות עד שמשחימות וניתן לחלצן בקלות מהמכשיר. מפזרים אבקת סוכר/שוקולד/ממלאים בריבה. *במידה ואין לכם מכשיר מולטיקייק, אפשר להכין בתבנית שקעים משומנת מתאימה לתנור (עדיף תבנית מסיליקון) ולאפות ב-180 מעלות כ-20 דקות.

חנוכה שמח ובריא!

למידע נוסף