

## חנוכה

אין כבר עצה שאיננו מכירות . לבחור סופגנייה אחת או שתיים לאורך ימי החג. לנסות לאכול סופגנייה אפוייה . ( סליחה, אני עוד לא מצאתי אחת טעימה שהיא לא למעשה לחמנייה עם מעט ריבה )  
מה אני עושה ...

את הלביות אני אופה. למה? כי הן טעימות בגרסתן האפוייה, הן חלק מהארוחה . אני מכינה שלל לביבות לאורך החג בטעמים שונים , מתוקות ומלוחות . אני משתדלת מאד לבחור שילוב של ירקות שונים וגבינות . ללביבות המתוקות מכינה אפשרויות שונות לתוספת . הלביות הן אפשרות נהדרת לשילוב בכל ארוחה וכקינוח מבלי לשלם מחיר קלורי גבוה.

סופגניות – הטיפ היחידי שלי . העדיפו סופגנייה גדולה על פני קטנה ותאכלו ממנה חצי. ככל ששטח הפנים גדול יותר עם השמן , כך יותר שומן חודר פנימה . מתי זה קורה? ככל שהסופגנייה יותר קטנה היא סופחת אליה יותר שומן . אולי מבחינת הגודל אנו אוכלים פחות קלוריות בסופגנייה שלמה קטנה, אך כמות השומן הרווי בתוכה הוא רק הרבה יותר .

## לביבות זוקיני, בצל ופטה

**מתכון מתאים להכנת 40 לביבות . ערכים תזונתיים ליחידה : כ22 קלוריות ו 1.3 גרם חלבון .**

### רכיבים

1 כף שמן זית

תרסיס שמן זית או קנולה או כ 2 כפיות לשימון נייר אפייה

2 זוקיני מגורדים גס וסחוסים מנוזלים

1 בצל לבן גדול קצוץ דק

1/2 גבעול כרישה קצוצה

חצי כפית מכל אחד מהתבלינים הבאים : מלח, פלפל, אגוז מוסקט

1 בצל ירוק קצוץ

כפית נענע יבשה (לא חובה)

1 כף שמיר קצוץ (לא חובה)

3 ביצים

2 כפות יוגורט 3%

100 גרם גבינה 5% טבורוג או טוב טעם

100 גרם גבינת פטה 5% שומן

6 כפות, 60 גרם סובין שיבולת שועל

1/2 שקית אבקת אפיה

### אופן ההכנה

לחמם תנור ל190 מעלות

להכין 2 תבניות תנור עם נייר אפיה משומן

לחמם במחבת שמן זית ולאדות בצל לבן ופרסה עם תבלינים עד הזהבה

להוסיף קישואים או זוקיני ולהמשיך לאדות עוד כמה דקות עד לאידיוי הנוזלים , ולצנן מעט

להוסיף בצל ירוק , ואת שאר הרכיבים ולאחד לעיסה .

על נייר אפייה משומן להניח כף נדיבה מהתערובת במרחק של 5 ס"מ אחת מהשנייה .

לאפות ב 190 מעלות כ20 דקות עד הזהבה .



## לביבות גבינה מתוקות – חנוכה

אני מאד אוהבת להכין את הלביבות האפויות האלה בחגים חנוכה ושבעות. אפשר לגוון בתוספות שונות בימי החג. גם הגרסה הבסיסית רק עם גרד תפוז או לימון ממלאה את הבית בריח משגע וטעימה מאד. המתכון הוא ל 24 לביבות גבינה גדולות בסיסיות. להן ניתן להוסיף אופציות שונות שרשמתי בהמשך בהוספת פרי כמות הלביבות גדלה.

ערכים תזונתיים ליחידה בסיסית עם ממתיק וסובין שיבולת שועל : כ28 קלוריות, 2 גרם חלבון  
ערכים תזונתיים ליחידה בסיסית עם סוכר או דבש וקמח או קורנפלור: כ30 קלוריות, 2 גרם חלבון.

### רכיבים

3 כפות, 120 גרם גבינת טבורוג, כנען או טוב טעם – אלה הן גבינות המתאימות לאפיה.  
1 גביע 150 גרם יוגורט במתיקות מעודנת ללא סוכר.  
4 כפות 160 גרם גבינת סקי 5% שומן  
3 ביצים  
2 כפיות תמצית וניל איכותית  
4 כפות, 40 גרם סובין שיבולת שועל או 4 כפות 40 גרם קמח כוסמין או 4 כפות 40 גרם קמח רגיל או 4 כפות קורנפלור  
1/2 שקית אבקת אפיה  
1 כפית קינמון  
גרד מ 1 תפוז, או 1 לימון  
ממתיק לפי טעם ובהתאם לתוספת.

### הצעות לתוספות שונות בין 2 ל 3 קלוריות לתוספת פרי או שבבי קוקוס

כוס אוכמניות טריות - 40 גרם  
1.5 כפות צימוקים ( 2-3 יחידות ללביבה)  
1 תפוח עץ יחידה בינונית או אפרסק גדול חתוך לקוביות קטנות  
4 כפיות שבבי קוקוס

### אופן הכנה

לחמם תנור ל180 מעלות  
להכין תבניות לתנור עם נייר אפיה משומן בספריי שמן  
להניח תלוליות בעזרת כף.  
לאפות כ20 דקות עד שמזהיב.

