

ט"ו בשבט

מעטים הבתים בהם רואה חגיגות בחג הזה. אצלנו היינו מתכנסים אצל סבי וסבתי. השולחן היה מלא בכל סוגי פירות היבשים, אגוזים, שקדים, גרגירי חמוס ושקדים (דרז'ה) בצבעי ורוד, לבן ותכלת.

היום חלק מהתפריט המומלץ על ידי ארגוני הבריאות בארץ ובעולם, מכיל שילוב של פירות ושמנים חד ורב בלתי רוויים מהצומח הנמצאים באגוזים ובשקדים.

מתכון שאני אוהבת במיוחד להכין, הוא החטיף הבא. אני מכינה אותו באופן קבוע, הוא פשוט להכנה, הוא בריא, הוא מספק לגמרי את הפינוק המתוק ליד הקפה.



גליל תמרים עם אגוזים ופיסטוקים

בחרתי אגוזי לוז ופיסטוקים, אך אפשר לבחור כל חלופה אהובה עליכם.

טיפ: אפשר שאחד הרכיבים שתבחרו יהיה מעט מומלח. זה מאד מוסיף ומדגיש את הטעמים. אני קונה אגוז בצורתו הטבעית, מרטיבה וזורה מעט מלח. קולה בתנור ב150 מעלות כ10 דקות.

מתאים לשני גלילים פרוסים דק, (כ 1/2 סנטימטר עובי פרוסה), או כדורים קטנים (כ12.5 גרם לכדור).

מכינה אחד עם ציפוי קקאו והשני קוקוס.

כ60 יחידות כדורים או פרוסות דקות.

ערכים תזונתיים ליחידה: 50 קלוריות ו 1 גרם חלבון.

רכיבים:

500 גרם תמרים מעוכים בווקום

120 גרם אגוזי לוז קלויים או טבעיים לפי טעם אישי

120 גרם פיסטוקים קלופים לא קלויים

לציפוי:

3 כפות קוקוס טחון, 18 גרם

2 כפות, 14 גרם אבקת קקאו

אופן ההכנה:

מציעה לעבוד עם כפפות חד פעמיות מעט רטובות

מניחים את מחית התמרים בקערה ומרככים מעט עם 2 כפות מים במיקרו כ 30 שניות עד דקה, או במחבת על אש נמוכה דקה עד 2 דקות.

מוסיפים אגוזים ופיסטוקים ולשים להטמעתם בתמרים.

ליצירת הגלילים:

להניח נייר אפייה על משטח עבודה להניח עליו מחצית מהמלית וליצור גליל לפזר מעל קוקוס, או קקאו בצורה אחידה ולגלגל עם הנייר עד סופו ולקשור בשני הקצוות עם גומייה או על ידי סיבוב קצות הנייר.

חזרה על הפעולות עם הגליל השני.

להניח בהקפאה לשלוש שעות לפחות לפני הפריסה.

יש לפרוס דק ולהניח בקופסא המתאימה להקפאה. בין שכבה אחת לשנייה רצוי להפריד ולשמור בהקפאה. להוציא 10 דקות לפני ההגשה.

