

יום כיפור

חבושים מלווים את הטעמים של ראש השנה יום כיפור וסוכות . זהו פרי עתיר סיבים תזונתיים דל בקלוריות ועשיר בטעמים .

החבושים נפלאים בתבשילים שונים וצורות עיבוד שונות . בהכנת ריבות, לפתן , כפרי מיובש בתנור , עם מאכלי בשר ועוף הם נותנים טעם מתקתק ועמוק לתבשילים . הם איתנו מתחילת הסתיו וחגי תשרי ועד חודש אפריל.

חבושים אפויים

כדי לקצר את תהליך האפייה וגם שיהיה קל יותר לחתוך את החבושים , אני נוהגת לבשל אותם כחצי שעה לפני רק שמעט יתרככו . את ליבת החבוש והגרעינים אני שמה בשקיק בד קטנה כמו אלה של החמין ומשתמשת כאשר מכינה ריבה מהפרי או במתכון הזה.

מתכון מכיל 8 מנות הגשה

מנת הגשה חצי חבוש : כ-80 קלוריות ו 0.5 גרם חלבון .

רכיבים :

4 חבושים מבשלים מעט חצויים ומגולענים

150 מ"ל מים

6 כפות , 72 גרם סוכר

מיץ מלימון שלם

2 כפיות תמצית וניל

אופן ההכנה

מכינים תבנית קרמיקה או פיירקס עגולה

מחממים תנור לחום גבוה של 200 עד 210 מעלות .

שוטפים היטב את החבושים ומבשלים במים כחצי שעה

חותכים לחצי (אפשר גם לפרוסות ולהניח כמו מניפה בתבנית עגולה)

את גרעיני וליבת החבוש שמים בשקית בד קטנה המתאימה לתבשילי חמין

מסדרים את החבושים כאשר החלק החיצוני כלפי מעלה בכלי קרמיקה או פיירקס עגול .

מערבבים מים עם מיץ לימון ווניל ויוצקים מעל החבושים כך שהמים יכסו את מחצית הכלי.

משתמשים במחצית הסוכר ומפזרים מעל

מניחים את שקיק הגרעינים וליבת החבושים במרכז ומכניסים לתנור החם לחצי שעה .

הופכים את החבושים ומפזרים את יתר הסוכר ומכניסים לתנור .

במקום שימוש במחצית הסוכר , ניתן להכין תערובת של אגוזי מלך קצוצים עם סוכר וקינמון . כפית תערובת לכל חצי חבוש וכאשר הופכים את החבוש לשים במרכז . ולהמשיך אפיה

להגיש חם או בטמפרטורת החדר.

אפשרות נוספות להגשה : (לא מחושב בערכים התזונתיים למתכון)

1 כף יוגורט במתיקות מעודנת עם מעט גרידת לימון בתוכו

1 כף גבינת ריקוטה עם מעט קינמון או גרידת לימון

