

מתכונים – סדנת בישול לחנוכה

לביבות ירק:

מצרכים:

תפו"א אחד

גזר אחד או בטטה אחת או דלעת בגודל כדור טניס

בצל אחד (לא חובה)

3 ביצים

3 כפות קוואקר

2-3 כפות קמח עדשים כתומות או קמח כוסמין מלא או עוד קוואקר

צרור כוסברה ו/או פטרוזיליה

כף שמן זית לתערובת

אפשר להוסיף בצל ירוק קצוץ ו/או כרישה

חצי כפית מלח

מעט פלפל

מעט כורכום

איך מכינים?

מגרדים את הירקות בפומפיה דקה או מעבד מזון, וסוחטים מנוזלים.

מתבלים.

מוסיפים ביצים,

3 כפות קוואקר, ובהדרגה לפי הצורך: קמח כוסמין או קמח עדשים או עוד קוואקר

במקום הקמח.

בידיים משומנות יוצרים קציצות ומניחים על תבנית מרופדת בנייר אפיה – יש לשמן

את נייר האפיה בשמן זית.

אופים בתנור שחומם ל200 מעלות למשך 15 דקות עד שהקציצות מוכנות.

אודליה רדמי – דיאטנית קלינית, 0509663221, odelyaderi@gmail.com

למתכונים נוספים –

מוזמנים לפייסבוק: [פשוט לאכול בריא](#) אינסטגרם: [אודליה רדמי](#)

מאפינס ירקות וגבינות

4 ביצים

1 קופסת קוטג'

1 קופסת גבינה לבנה 5% שומן או 1 קופסת קוטג' נוספת

שקית א. אפייה

חצי כוס קמח חיטה מלאה 80% / כוסמין מלא

כף שמן זית

תוספת ירק לבחירתכם:

חבילת ברוקולי או כרובית או תרד חלוט במים לאחר ריכוך

או בצל ופטרויות – לאחר טיגון קל

או קישואים מגורדים סחוסים מנוזלים + בצל ירוק/ פטרוזיליה/שמיר

או כוס תירס זיתים

חצי כפית מלח ומעט פלפל

מעט אגוז מוסקט - לא חובה

תבנית שקעים / מנג'טים להכנת מאפינס

ניתן להכין את המאפינס כפשטידה – ואז צריך:

2 תבניות אינגליש קייק או תבנית מלבנית גדולה

אופן הכנה:

מערבבים ביצים, קוטג', גבינה, מוסיפים כף שמן זית, שקית א. אפייה וקמח.

מוסיפים את הירקות שבחרנו – לאחר חליטה/ אידוי / סחיטה מנוזלים (בהתאם

לסוג הירק)

מעבירים לתבניות מאפינס / תבנית מלבנית ואופים כ – 40 דקות בחום 180 מעלות

אודליה רדמי – דיאטנית קלינית , 0509663221 odelyaderi@gmail.com

למתכונים נוספים –

מוזמנים לפייסבוק: [פשוט לאכול בריא](#) אינסטגרם: [אודליה רדמי](#)

פשוט

לאכול בריא



טראפּלס שוקולד-טחינה מדהים:

מצרכים:

2 חבילות שוקולד מריר 60% או 70%
1 כוס טחינה גולמית
1/2 כוס אגוזים/ זרעים לפי העדפתכם

אופן הכנה:

ממיסים במיקרו 2 חבילות שוקולד מריר 70% או 60%
+ כוס חד"פ טחינה גולמית מלאה
משטחים על תבנית מרובעת - על גבי נייר אפיה, מוסיפים מעל תוספות לפי
העדפותיכם:

שומשום, קוקוס, קקאו, פיסטוקים, אגוזים, שקדים מולבנים... ומקפיאים.
אחרי רבע שעה כשהשוקולד מתקשה חותכים לריבועים ושומרים בהקפאה

בקופסה אטומה.