



מתכונים לגדולים שקטנים אוהבים

חוברת בנם עתיד 2017



לאבנה ביתית עם זעתר

בלי מייצבים, בלי חומרים משמרים ועם הטעם של פעם. רק צריך להשיג חיתול בד ולהנות משילוב של יוגורט איכותי עם מעט שמנת חמוצה, מה שנותן את המרקם המושלם ללאבנה.

רכיבים:

1 ק"ג יוגורט 3%
200 גרם שמנת חמוצה 9%
מיץ מ-1 לימון
1 כפית מלח דק
קורט סוכר

להגשה:

שמן זית
זעתר

אופן ההכנה:

1. סוחטים לימון לקערה, מוסיפים מלח וסוכר, מערבבים עד המסה.
2. מוסיפים את שאר הרכיבים, מערבבים מעט ובעדינות (להיזהר לא לערבב יתר על המידה, אחרת יהפוך לנוזלי מדי).
3. מסדרים בד חיתול על גבי מסננת, יוצקים פנימה את התערובת ותולים במקרר (או משאירים במסננת) במשך 1-2 לילות כאשר קערה מוצבת מתחת לחיתול.

ספגטי "פי 2 סיבים" עם רוטב עגבניות זריז

החיים צריכים להיות פשוטים יותר, קלים יותר ועשירים ביותר סיבים תזונתיים. הבעיה עם הקטנים ששינוי בצבע או מרקם מעלה חשד והתנגדות, אז כאן זו לא הבעיה. הפסטה נראית וטועמת כמו פסטה מקמח לבן אך בעלת בעלת ערכים תזונתיים דומים לפסטה מקמח מלא. והרוטב המושלם הזה הוא גם בסיס נהדר לכל סיר קציצות.

1 חבילה ספגטי "פי 2 סיבים"

לרוטב העגבניות

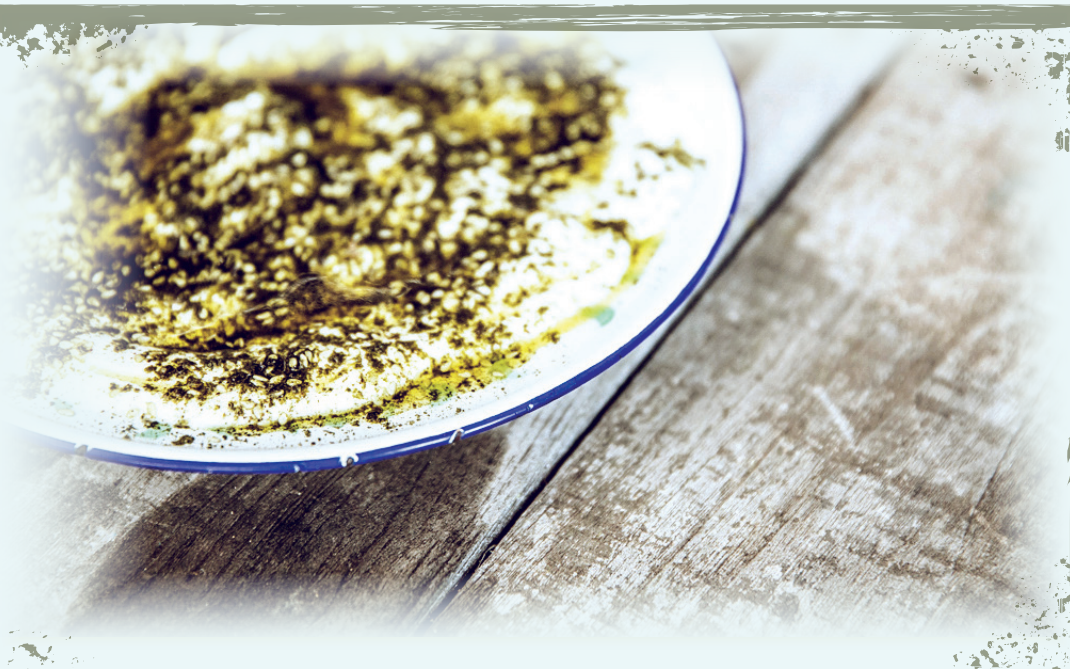
750 גרם עגבניות בשלות - חתוכות דק
1 כוס עלי בזיליקום - קצוצים גס
2 כפות שמן זית
5 שיני שום - כתושות
1/2 כפית פלפל שחור
מלח לפי הטעם

להגשה

פרמזן מגורד

אופן ההכנה:

1. למחבת קרה מוסיפים שמן זית, שום ובזיליקום ומטגנים 3 דקות על חום נמוך תוך ערבוב מדי פעם.
2. מוסיפים עגבניות ותיבול, מביאים לרתיחה ומבשלים כ-15 דקות על חום נמוך.
3. מבשלים ספגטי לפי הוראות היצרן ומגישים מיד עם פרמזן ממגורד.



קורנפלקס מלא Home Made

אפשר להכין את המתכון הנהדר הזה עם הקטנים ולהרגיש יחד איתם איך קורנפלקס עתיר סיבים בלתי מסיסים מתפצץ בפה כמה דקות לאחר סיום האפייה, מדהים!



רכיבים:

- 1 כוס קמח תירס
- 1/2 כוס סובין שיבולת שועל
- 1/2 כוס קוקוס יבש טחון
- 1 כוס קמח מלא
- 1/4 כפית מקלות וניל טחונים (או 1/2 כפית תמצית וניל)
- 2 כפות סוכר לבן
- 2 כפות סוכר חום
- 1/2 כפית אבקת אפייה
- 1/4 כפית מלח
- 1 כוס חלב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-170 מ"צ (טורבו)
2. מערבבים את כל החומרים מלבד החלב בקערה
3. מוסיפים מחצית מכמות החלב, מערבבים, מוסיפים את המחצית השנייה לקבלת תערובת גרגרית ודביקה.
4. משטחים בין 2 דפי אפייה בעזרת מערוך לעובי הדק ביותר ואופים כ-5 דקות.
5. מאפשרים להצטנן בטמפ' חדר, מסירים את נייר האפייה ושואבים לפתיתים קטנים.



כדורי שוקולד, שיבולת שועל וחמאת בוטנים

חטיפים תעשייתיים הם חטיפים תעשייתיים, תמיד מסתירים בחובם נתרן. כולם מספרים שאפשר לעשות אותם בריאים יותר, אבל איך שומרים על שחיתות קלה יחד עם תוספת חשובה של סיבים מסיסים ושומנים בלתי רוויים מהצומח יחד עם מינימום נתרן וכמות ומתיקות קלה?

רכיבים:

- 1 כוס שיבולת שועל
- 1/4 גרעיני שקדים קצוצים גס
- 1/4 כוס קוקוס טחון
- 50 גרם שוקולד קצוץ דק (לא חובה, אבל מוסיף)
- קורט מלח
- 1/3 כוס חמאת בוטנים טבעית חלקה
- 3 כפות דבש
- 1 כפית תמצית וניל

לציפוי:

- 1/4 כוס גרעיני דלעת
- 1/4 גרעיני חמנייה
- 1/4 כוס קוקוס טחון

אופן ההכנה:

1. בקערה גדולה מערבבים יחד שיבולת שועל, שקדים, קוקוס, שוקולד ומלח לתערובת אחידה.
2. מוסיפים חמאת בוטנים, דבש ווניל ומערבבים בידיים עד קבלת עיסה אחידה ומעט דביקה.
3. מגלגלים בידיים כדורים בגודל ליצי ושומרים בקופסה אטומה במקרר במשך כשעה להתייצבות.
4. מערבבים את חומרי הציפוי, מגלגלים את הכדורים הקטנים בחומרי הציפוי.

קציפת יוגורט עם פירות יער ו"בצק" שקדים

מדוע להקציף שמנת 32% לבדה אם אפשר להקציף אותה עם ריקוטה ויוגורט מבלי שאיש יבחין בשוני? הרי ככה נקבל תמריץ של סידן וחלבון ונוותר על כמה אחוזי שומן לא מחויבי המציאות. ועל הדרך יש גם פיתית פתי בר מפוררים עם חמאת שקדים, יאם!

רוטב פירות אדומים:

250 גרם דובדנים קפואים (או כל פרי יער אחר)
250 גרם תותים טריים
2 כפות סוכר
1 כף מים

קרם גבינות:

250 גרם גבינת טבורוג/כנען/ריקוטה
250 גרם יוגורט
250 מ"ל שמנת מתוקה להקצפה
1 כפית תמצית וניל
2 כפות אבקת פודינג אינסטנט וניל
חצי כוס אבקת סוכר

"בצק" שקדים:

1 שרוול בייסקוויטים פתי בר וניל - מפורר לגושים קטנים מאד
3 כפות "שקדיה"

אופן ההכנה:

1. בסיר קטן מביאים לרתיחה את מרכיבי רוטב הפירות האדומים, מבשלים 10-5 דקות, ומצננים היטב במקרר.
2. במיקסר עם בלון הקצפה מקציפים את השמנת המתוקה לקצפת יציבה ומעבירים למקרר.
3. מקציפים במיקסר את גבינת הריקוטה יחד עם היוגורט, הפודינג והסוכר למרקם יציב.
4. מקפלים בהדרגה את הקצפת לתוך תערובת הגבינות, מצננים היטב במקרר.
5. מערבבים יחד בייסקוויטים מפוררים ושקדיה, מצננים במקרר ל-30 דקות, ומפוררים בין האצבעות לחתיכות קטנות.
6. בונים את הקינוח בכוסות אישיות או על גבי צלחת עמוקה רחבה: חתיכות "בצק" שקדים בתחתית, קציפה, ומעל רוטב פירות אדומים





אשרובצלחת



עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל