



חג חנוכה שמח!

מתכונים עם טוויסט

טוויסט
בחשיבה
●●●▶

8 מנות



מה צריך?

- 1 בצל גדול קצוץ
- 3 גזרים חתוכים לקוביות או מגורדים
- 3 גבעולי סלרי קצוצים
- 3 קישואים מגורדים
- 200 גרם עדשים יבשות ירוקות
- כוס עלי סלרי ופטרוזיליה קצוצים
- מלח
- פלפל שחור
- כמון
- שום כתוש
- תרסיס שמן
- מיץ מלימון סחוט - לא חובה

איך מכינים?

משרים את העדשים במים חמים כחצי שעה. בינתיים - מאדים בצל עם תרסיס שמן עד ששקוף, מוסיפים את הגזר, הסלרי והקישואים ומאדים ביחד. מוסיפים את העדשים ומערבבים. מוסיפים תבלינים וממלאים את הסיר במים עד לגובה הסיר כ- 8 כוסות מים. מביאים לרתיחה ומבשלים על אש נמוכה כ- 45 דקות עד שהעדשים רכות. מתקנים תיבול במידת הצורך. מוסיפים את עשבי התיבול ומבשלים עוד כ- 5 דקות לפני הגשה לפני הגשה מוסיפים לימון סחוט

כל מנה - 1 מנת פחמימה



10 מנות

מה צריך?

- 1 בצל גדול חתוך לרצועות דקות
- 2 סלקים מגורדים על פומפייה גסה
- 2 גזרים מגורדים על פומפייה גסה
- 1 קולורבי מגורד על פומפייה גסה
- 1/4 כרוב חתוך לרצועות דקות
- 2 כפות רסק עגבניות ללא סוכר
- כף ממתיק מלאכותי
- מלח, פלפל שחור
- 2 כפות מיץ לימון

איך מכינים?

בסיר גדול מאדים עם תרסיס שמן את הירקות לריכוך: בצל, גזר, סלק, קולורבי וכרוב. כשהירקות מעט רכים מוסיפים 2 כפות רסק עגבניות ללא סוכר ומים למילוי הסיר כ- 10 כוסות מים. מביאים לרתיחה ומבשלים כ- 40 דקות. מתבלים ומביאים שוב לרתיחה. כשמוכן מוסיפים את הלימון.

המרק - חופשי

רול מלפפון וביצה

אצה לסושי

מלפפון חתוך לפרוסות

רבע אבוקדו

2 כפות גבינת שמנת 5% שומן

ביצה קשה

עירית



מניחים אצה על מחצלת לגלגול סושי,
מסדרים את יתר הרכיבים, מגלגלים לרול,
חותכים לסושי בעזרת סכין חדה.

כל הרול: 1 מנת חלבון, 1 שומן



רול טופו סגול

אצה לסושי

100 גר טופו מושרה ב-2 כפות סויה

מעט עלי כרוב קצוצים דק

2 פרוסות בטטה מאודות במים



מניחים אצה על מחצלת לגלגול סושי,
מסדרים את יתר הרכיבים, מגלגלים לרול,
חותכים לסושי בעזרת סכין חדה.

כל הרול: 1 מנת חלבון, 0.5 מנת פחמימה



רול חביתה

אצה לסושי
חביתה מוכנה מביצה
רצועות גזר
רצועות מלפפון
2 כפות גבינת לאבנה 5% למריחה

מניחים אצה על מחצלת לגלגול סושי,
מסדרים את יתר הרכיבים, מגלגלים לרול,
חותכים לסושי בעזרת סכין חדה.

כל הרול: 1.5 מנות חלבון



רול סלמון מעושן

אצה לסושי
70 גרם סלמון מעושן
רצועות עירית
נבטים טריים
30 גרם גבינת עיזים 9% שומן

מניחים אצה על מחצלת לגלגול סושי,
מסדרים את יתר הרכיבים, מגלגלים לרול,
חותכים לסושי בעזרת סכין חדה.

כל הרול: 1.5 מנת חלבון



16 מנות

מה צריך?

800 גרם עלי תרד
2 בצלים סגולים גדולים גדולים קצוצים
3 כפות קמח כוסמין
2 כפות חמאת שקדים / טחינה
כמון
מלח, פלפל שחור
שום כתוש

איך מכינים?

מאדים את הבצלים עד ששקופים, מוסיפים את התרד ומאדים. מצננים ומסננים היטב. בקערית קטנה מערבבים עם כל הרכיבים. בעזרת כף יוצרים לביבות ומסדרים אותן על תבנית מרופדת בנייר אפייה. אופים כ-25-30 דקות עד ששחום.

3 לביבות: 1/3 מנת פחמימה, 1/3 מנת חלבון, 1 שומן



20 מנות

מה צריך?

- 4 קישואים מגורדים דק סחוסים מנוזלים
- 1 בצל סגול קצוץ
- 2 ביצים
- 4 כפות קמח
- מלח
- פלפל שחור
- כוס עשבי תיבול

איך מכינים?

בקערה מערבבים את כל הרכיבים. מסדרים בעזרת כף לביבות על תבנית מרופדת בנייר אפייה. אופים בחום של 180 מעלות כ- 25 דקות עד שהלביבות מוכנות ושחומות.

5 לביבות: 0.25 מנת חלבון, 0.25 מנת פחמימה



20 מנות

מה צריך?

3 קולורבי קלופים ומגורדים גס בפומפייה
בצל גדול מגורד
חצי כוס עשבי תיבול
3 ביצים
3 כפות קמח
מלח
פלפל שחור
שום כתוש

איך מכינים?

בקערה מערבבים את כל הרכיבים. מסדרים בעזרת כף לביבות על תבנית מרופדת בנייר אפייה. אופים בחום של 180 מעלות כ- 25 דקות עד שהלביבות מוכנות ושחומות.

5 לביבות: 0.25 מנת חלבון, 0.25 מנת פחמימה



20 מנות

מה צריך?

- 4 גזרים גדולים מגורדים דק
- 500 גרם דלעת מגורדת
- 2 כפות טחינה גולמית
- 3 כפות קמח כוסמין
- כוס עשבי תיבול
- מלח, פלפל שחור
- מעט אגוז מוסקט
- שום כתוש
- מעט צ'ילי חריף

איך מכינים?

בקערה מערבבים את כל הרכיבים. מסדרים בעזרת כף לביבות על תבנית מרופדת בנייר אפייה. אופים בחום של 180 מעלות כ- 25 דקות עד שהלביבות מוכנות ושחומות.

5 לביבות: 0.25 מנת פחמימה, 1/3 מנת שומן



20 מנות

מה צריך?

- 1 ראש כרובית מפורק לפרחים
 - 2 גבעולי כרישה גדולים
 - 3 ביצים
- כוס קמח כוסמין
מלח, פלפל שחור
כף אבקת מרק בצל

איך מכינים?

בסיר גדול מבשלים את הכרוביתו הכרישה עד שמתרככות. מסננים מנוזלים. טוחנים את הכרישה והכרובית למחית חלקה כמו פירה במעבד מזון. מוסיפים לתערובת את הביצים, הקמח והתבלינים. מסדרים בעזרת כף לביבות על תבנית מרופדת בנייר אפייה. אופים בחום של 180 מעלות כ- 25 דקות עד שהלביבות מוכנות ושחומות.

3 לביבות = מנת פחמימה



20 מנות

מה צריך?

חצי כרוב סגול חתוך דק
200 גרם בולגרית 5% / לטבעוני 200 ג' טופו מגורד
3 ביצים / לטבעוני 2 כפות טחינה
כוס עשבי תיבול
3 כפות קמח כוסמין
מלח, פלפל שחור, שום כתוש
כף כמון

איך מכינים?

בקערה מערבבים את כל הרכיבים. מסדרים בעזרת כף לביבות על תבנית מרופדת בנייר אפייה. אופים בחום של 180 מעלות כ- 25 דקות עד שהלביבות מוכנות ושחומות.

3 לביבות = 0.5 מנת חלבון



18 מנות

מה צריך?

3 בצלים לבנים גדולים פרוסים לרצועות

3 בצלים סגולים פרוסים לרצועות

100 גרם לאבנה

2 ביצים

2 כפות זעתר

3 כפות קמח כוסמין

מלח, פלפל שחור

איך מכינים?

מאדים את הבצלים במחבת גדולה עם תרסיס שמן. כשמוכנים מעבירים לקערה ומערבבים את כל הרכיבים. מסדרים בעזרת כף לביבות על תבנית מרופדת בנייר אפייה. אופים בחום של 180 מעלות כ- 25 דקות עד שהלביבות מוכנות ושחומות.

6 לביבות = 1/3 חלבון



4 מנות

מה צריך?

2 גביעי יוגורט מועשרים בחלבון 0% שומן
1 שן שום כתושה
תערובת עשבי תיבול לפי הטעם:
שמיר, פטרוזיליה, כוסברה, נענע
מלח
פלפל שחור
מעט צ'ילי יבש גרוס
כפית שמן זית

איך מכינים?

קוצצים היטב את עשבי התיבול
בקערית קטנה מערבבים את כל הרכיבים
מגישים לצד היוגורט

כל הכמות: 2 מנות חלבון, 1 מנת שומן



10 מנות

מה צריך?

6 בצלים חתוכים לרצועות- סגול ולבן
3 ביצים
גביע קוטג 5% שומן
גביע גבינת ריקוטה 5% שומן
100 גרם בולגרית 5%
70 גרם גבינה צהוב 9% שומן מגורדת
3 כפות קמח תופח
מלח,
פלפל שחור
עלי טימין
כף אבקת מרק בצל

איך מכינים?

חותכים את הבצלים לחצאים ואז לרצועות ומאדים במחבת עם תרסיס שמן עד שזהובים (אפשר לגוון את סוגי הבצלים לשיקולכם). כשהבצלים מוכנים מערבבים עם יתר חומרי המלית. מעבירים לתבנית פיירקס ואופים בתנור בחום של 180 מעלות כ- 45 דקות עד שהפשטידה שחומה ויציבה .

כל מנה = 0.5 מנת חלבון



8 מנות

מה צריך?

- 2 גביעי גבינה לבנה 5% שומן
- 2 גביעי יוגורט טבעי מועשר בחלבון 0% שומן (אפשר גם בטעמים)
- 2 חבילות אינסטנט פודינג וניל ללא סוכר (סוויטנגו)
- כפית תמצית וניל

קופסת דובדבנים / פירות יער/ חמוציות - אפשר מהקפאה ולהפשיר

איך מכינים?

בקערה טורפים את הגבינה, היוגורט, אינסטנט הפודינג ותמצית הוניל לקבלת קרם יציב. מעבירים לכוסות קינוח אישיות ומצננים לפחות 4 שעות. מפזרים מעל פירות טריים או קופאים שהופשרו

כל מנה - 0.5 חלבון



60 עוגיות

מה צריך?

2 כוסות קמח

50 גרם קקאו

אבקת אפיה שקית

קורט מלח

חצי כוס ממתיק מלאכותי סוויטנגו או חצי כוס ס

כף קפה מגורען מומסת ברבע כוס מים רותחים

3 ביצים

2 כפות טחינה גולמית

תמצית וניל

100 גרם שקדים פרוסים/ אגוז מלך קצוץ

50 גרם צימוקים/ חמוציות ללא תוספת סוכר

תבנית מרובעת 20*20

איך מכינים?

מחממים תנור ל- 180 מעלות. בקערה מערבבים את כל החומרים היבשים. מוסיפים את הביצים, הקפה, הטחינה ותמצית הוניל ומערבבים למסה אחידה. מוסיפים את האגוזים והפירות היבשים ומאחדים. מעבירים את התערובת לתבנית מרובעת מרופדת בנייר אפיה. משטחים אותה באופן אחיד ומכסי בנייר אפיה נוסף. אופים כ- 20-25 דקות עד שמתייצב ומזהיב. מצננים.

כדי לקבל עוגיות חותכים את ה"עוגה" שהתקבלה ל- 3 רצועות שווה. וכל רצועה חותכים ל- 20 עוגיות בעובי של כחצי ס"מ. ומסדרים אותן על תבנית תנור מרופדת בנייר אפיה. מורידים את חום התנור ל- 150 מעלות ומייבשים בתנור עוד - 15 דקות עד שהעוגיות יבשות ופריכות. שימו לב לא לייבש יותר מידי- העוגיות עוד מתקשות אחרי ההתקררות.

ללא סוכר = 3 עוגיות = פינוק יומי

עם סוכר = 2 עוגיות = פינוק יומי

טוויסט בחשיבה

