

חמה ומתוקה

כן, הן מטוגנות, אך הלביבות הן לא רק פחמימה ריקה אלא מכילות גם סיבים תזונתיים, ויטמינים מינרלים, ואם אפשר על הדרך, גם מקור טוב חלבון



צילום: אודי ברקן

שלום לכולם וברוכים הבאים לטור החדש שלנו - אודי ואושר מבשלים חיים בריאים. רגע רגע, לפני שאתם נבהלים מהמילה בריא, חשוב לנו להגיד שאנחנו ממש לא רוצים שתאכלו ספירולינה, שתהיו טבעונים, תנביטו קטניות או תשתו שייק תרד ועשב חיטב בבוקר! במקום לבזבז כסף על כל מיני סופרפוד שונים, אנחנו מעדיפים שתשקיעו אותו בחומרי גלם איכותיים כמו ירקות טריים, קטניות, וגם ביצים, מוצרי חלב, דגים ובשר ממקור טוב, רק אם אתם רוצים. כל אחד והבחירות שלו.. הבריא שלנו הוא קודם כל טעים, כולל את כל אבות המזון, ובעיקר יגרום לכם להרגיש טוב אחרי שתאכלו אותו. אז אחרי שנרגעתם אפשר להתחיל... הטור שלנו יעסוק הפעם, איך לא, בלביבות. המאכל שאנחנו הכי

אוהבים בחנוכה. לביבה טובה מתחילה באיזון תזונתי - היא לא רק פחמימה ריקה אלא מכילה גם סיבים תזונתיים, ויטמינים מינרלים, ואם אפשר על הדרך, גם מקור טוב חלבון. ונגלה לכם סוד, אנחנו אוהבים את הלביבות שלנו מטוגנות! אבל, במעט שמן. כמובן שמן איכותי כמו שמן זית או שמן קנולה. הטיפ שלנו: מוסיפים את השמן כשהמחבת חמה ומיד לאחר מכן את הלביבות שבחרתם להכין, זאת על מנת לקבל השחמה יפה ולביבה בריאה יותר. היום בחרנו לתת לכם שני מתכונים: לביבת תירס ולביבת עדשים שחורות, תרד וגבינת פטה. שיהיה חג חנוכה שמח, בריא וטעים!

לביבת תירס וקוקוס

לביבה שילדים משתגעים עליה ובטח שגם מבוגרים, כנראה כי היא מזכירה להם פולנטה קטיפתית. מכינים אותה כמו שמכינים פנקייק והיא מושלמת לכל שעה ביום. היא מכילה תירס טרי, שתאמינו או לא, עשיר בסיבים תזונתיים, ברזל, מגנזיום וויטמינים מקבוצה B. אם תרצו, אתם יכולים להגיש אותה לצד תבשיל בשרי כמו צ'ילי קון קרנה, כי היא נטולת מוצרי חלב. אופציה טבעונית: ניתן להחליף את הביצה ב-3 כפות זרעי פשתן טחונים מושרים ל-20 דקות ב-3 כפות מים חמים. אופציה ללא גלוטן: אפשר להמיר את הקמח

בכל קמח ללא גלוטן. **מצרכים:** 1 כוס גרעיני תירס (טרי או מקופסא מסונן) 400 מ"ל (1 פחית) קרם קוקוס 3 כפות שמן קנולה/שמן זית 1 ביצה 1 כוס (140 גרם) קמח פולנטה תירס 1 כוס (140 גרם) קמח לבן (אפשר להשתמש בכל קמח אחר) ½ 1 כפיות (8 גרם) אבקת סודה לשתייה 1 כף שטוחה (15 גרם) מלח **לטיגון** שמן קנולה/שמן זית לטיגון **להגשה** (אופציונלי) שמנת חמוצה

אופן ההכנה: טוחנים בבלנדר/בלנדר מוט את גרעיני התירס, קרם הקוקוס השמן והביצה. מערבבים בקערה את הפולנטה, הקמח, הסודה לשתייה והמלח. עושים גומחה במרכז ואליה יוצקים את התערובת הנוזלית. מערבבים עד להגעה למרקם של טחינה נוזלית. במידת הצורך מוסיפים מעט מים.

מחממים מחבת עם מעט שמן, יוצקים מצקת קטנה מהבלילה ומשטחים לעיגול בקוטר 10 ס"מ. שומרים על רווח בין הלביבות. הופכים כאשר נוצרות בועיות קטנות בחלק העליון. מגישים את הלביבות לצד שמנת חמוצה.

לביבות עדשים שחורות, תרד וגבינת פטה

הן עגולות (כמעט), עשירות בטעמים, מטוגנות, אבל הן לא סופגניות. אלו הן לביבות עדשים, תרד וגבינת פטה. תחליף הרבה יותר טעים ובטח שמשביע, קריספי מבחוץ ונימוח מבפנים, שיעשה לכם את החג הרבה יותר בריא ושמח! העדשים השחורות הן באמת מזון על: עשירות בחלבון, ברזל, סיבים תזונתיים מסיסים, מגנזיום וחומצה פולית. יחד עם שיבולת השועל והתרד, מקבלים פה ארוחה מלאה ומאוזנת, וכל זאת בלביבת חנוכה. אופציה טבעונית: ניתן להחליף את הביצים בתשע כפות זרעי פשתן טחונים, מושרים ל-20 דקות במים חמים. אופציה ללא גלוטן: אפשר להמיר את הקמח בכל קמח ללא גלוטן.

מצרכים ל-12 לביבות גדולות: 200 גרם (1 כוס) עדשים שחורות 120 גרם (1 כוס + 2 כפות) שיבולת שועל (לא אינסטנט) 3 ביצים 200 גרם גבינת פטה חתוכה לקוביות 150 גרם (5 כוסות) תרד טרי, שטוף וקצוץ גס חופן גדול עלי בזיליקום קצוצים גס קליה מגוררת מלימון אחד 2 כפיות מלח + 1 כפית פלפל שחור גרוס 70 גרם (חצי כוס) קמח תופח מלא (אפשר גם רגיל)

לטיגון: שמן זית

הצעת הגשה: יוגורט

אופן ההכנה: מעבירים את העדשים לסיר, מכסים במים מספר ס"מ מעל לגובה העדשים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את הלהבה, מכסים את הסיר ומבשלים עד לריכוך מלא - כ-20 דקות. מסננים היטב ומקררים. מערבבים את כל החומרים למעט הקמח. מוסיפים קמח ומערבבים עד לאיחוד. אם התערובת מאוד נוזלית ניתן להוסיף עוד קמח. מעבירים למקרר לחצי שעה לפחות, להתייצבות. מחממים מחבת, מוסיפים 1-2 כפות שמן זית, יוצרים לביבות גדולות ומטגנים על אש בינונית 3 דקות מצד אחד. הופכים, מכסים את המחבת ומטגנים כ-3 דקות נוספות. מגישים חם עם יוגורט.

צילום: אודי ואושר

