



לק"י ערב חנוכה

סופגניות הבריאות (20 מנות)

הוגש ע"י הגב' חי-ה בר-עוז כחלק מעבודת הגמר במסגרת הקורס:

"רפואה מונעת תכליתית בהשראת המורשת היהודית"

מכללת "מורשת יעקב" רחובות

לעילוי נשמת חי-ה בת חנה

כיון שהזלילה הגדולה מתחילה בחנוכה ולאחריה - נקיפות המצפון, חיפשתי מענה בריאותי לסופגניה הכל כך אהובה באכילתה, אך מושמצת אחרי עיכולה. המתכון שלפנינו טעים ובריא ואפילו ילדי לא הבחינו שהסופגניה שחומה יותר מהרגיל עקב השימוש בקמח מלא. מיותר לציין שכולנו לא הסתפקנו בסופגניה אחת. כאמור, במתכון זה הוחלפו כל המרכיבים "המושמצים" ברכיבים בריאותיים. לחלופות אלו יש רכיבי תזונה חיוניים עם טווח רחב של פעילויות רפואיות שהוכחו מדעית, למשל שמן הזית, הקמח המלא, מלח אשלגני מופחת נתרן, פרוקטוז ועוד.

החומרים (לכעשרים סופגניות):

- 350 גר' (3 כוסות) קמח שיפון / שבולת שועל / שעורה
- 2 אבקת אפיה
- 1½ גביע יוגורט 1.5% שומן
- 3 ביצים
- ½ גביע גבינה 5% (לא הכרחי)
- 3 כפות סוכר פירות (פרוקטוז)
- או תחליף סוכר ('כמו סוכר')
- או סוכר כוהלי (קסיליטול, מלטיטול)
- ¼ כפית מלח אשלגני מופחת נתרן "Lo-Salt"
- שמן זית לטיגון
- אבקת סוכר פירות או תחליפי סוכר (כנ"ל)
- מעדן 100% פרי – טבעי (חברות שונות)
- או מעדן פרי ביתי נטול סוכר

הערה חשובה:

רצוי ועדיף לטגן את הסופגניות בשמן זית בסיר טיגון חשמלי (צ'יפסר). יתרונות:

1. חום השמן אינו עולה על 190°
2. השמן אינו נשרף ואינו פולט חומרים מסוכנים
3. חום השמן נשמר קבוע מתחילת ועד סוף התהליך
4. ניתן לחזור ולהשתמש בשמן הזה בכל ימי החנוכה

אופן ההכנה:

1. לערבב את כל החומרים עד לקבלת עיסה חלקה.
2. לחמם את השמן על אש נמוכה עד שהשמן חם דיו.
3. למלא כף מהעיסה ולהניח בשמן.
4. להפוך את הסופגניה לאחר השחמתה עד להשחמה כללית.
5. להוציא ולהניח על נייר סופג.
6. לאחר צינון להזריק את מעדן הפרי ולזרות אבקת סוכר (כנ"ל).

סוף סוף סופגניה ספוגת בריאות שעליה נאמר:

"טוב שם טוב עם שמן טוב" - בתיאבון !

תג אורים שמח !