



**הוד השרון**  
קהילה וסכס כחרכ

# מתכונים קילים ובריאים לכולן ולכולם!

בהוד השרון נתחשב בילדות וילדים עם צרכים תזונתיים מיוחדים  
הסימונים ליד כל מתכון מציינים האם מכיל אלרגנים/גלוטן/טבעוני



לדוגמה ללא גלוטן יסומן



**הוד השרון**  
**ש=ה**

**אספיבריא**  
התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

שבוע השוויון  
לאנשים עם מוגבלות

מיוחדות ומיוחדים בקהילה



## תוכן עיניינים

- 3..... חשיבות הכלת ילדות וילדים עם צרכים תזונתיים מיוחדים
- 4..... מדרוך בטיחותי
- 5..... טיפים לשילוב הילדות/ים בתוך חוויית האוכל המשותפת

### מאכלים לגן ולחגים

- 6..... חלה אישית ללא גלוטן (מתכון ל 4-6 חלות אישיות)
- 7..... עוגת יום הולדת לכולן/ם
- 8..... לביבות ירק לחנוכה
- 9..... פשטידת ירקות "דמוי גבינה" לשבועות
- 10..... אוזני המן קלאסיות ללא גלוטן וללא חלב

### ארוחות קלילות לבוקר ולערב

- 11..... גרנולה ביתית
- 12..... מאפינס ירקות
- 13..... לחמניות טפיוקה
- 14..... טורטייה מקמח חמוס

### מנות עיקריות

- 15..... בולונז טבעוני
- 16..... המבורגר טונה
- 17..... קציצות חזה עוף ושעועית לבנה
- 18..... מרק ירקות לקוסקוס

### סלטים וממרחים

- 19..... סלט ירקות קצוץ עם גרגרי חמוס
- 19..... ממרח עדשים כתומות טבעוני
- 20..... סלט קוסקוס ירקות (ללא קוסקוס רגיל)
- 20..... ממרח בטטה וגזר

### אירוח מתוק לכולן/ם

- 21..... כדורי תמרים ושיבולת שועל
- 21..... פנקהק בננה-קקאו
- 22..... מוס שוקולד אבוקדו טבעוני
- 23..... עוגיות שוקולד ציפס

## חשיבות הכלת ילדות וילדים עם צרכים תזונתיים מיוחדים

בכל מסגרת חינוכית יושבים סביב השולחן ילדות וילדים שונים זה מזה - בטעם, בהרגלים ובצרכים. עבור חלקם, הארוחה היומית איננה מובנת מאליה. רגישות לגלוטן, אלרגיה למזון - כל אלה עלולים להפוך ארוחה פשוטה לרגע של חשש.

כאנשי חינוך, הורים ואנשי מקצוע, יש בידינו היכולת להפוך את הרגע הזה להזדמנות:

הזדמנות לחנך לסבלנות, לשוויון ולהכלה, ולהראות לכל ילדה וילד שהם שייכים - גם סביב הצלחת. הכלה תזונתית איננה רק התאמה טכנית של תפריט; היא ביטוי לאחריות קהילתית ולרגישות אנושית. כאשר המתכון מתאים לכולם - נרקם מעשה חינוכי אמיתי, כזה שמלמד על ערבות הדדית, חמלה ושמחת נתינה.

החוברת נוצרה בשיתוף הורים לילדות וילדים עם צרכים תזונתיים מיוחדים כדי לאפשר לכל צוות חינוכי, הורה או מטבח מוסדי לפעול בביטחון וליצור סביבה תזונתית בטוחה, מגוונת ונעימה. היא כוללת מתכונים מותאמים למגוון אלרגיות, הנחיות בטיחותיות וטיפים לשילוב הילדות/ים בתוך חויית האוכל המשותפת.

**כי כשילדה או ילד יכולים לאכול יחד עם החברות והחברים - הם לא רק שבעים, הם גם שמחים.**



מתכונים קלילים  
**ובריאים**  
לכולן ולכולם!

## מדריך בטיחותי

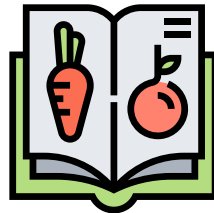
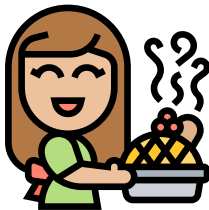


### הימנעות מזיהום צולב במטבחים משותפים וקווים מנחים לצוותים חינוכיים ולהורים

בכל מסגרת שבה ילדות/ים אוכלות/ים יחד - בבית, בגן, בצהרון או באירוע  
כיתתי קיימת חשיבות עליונה למניעת חשיפה מקרית לאלרגנים.  
ילדות/ים עם אלרגיות למזון עלולות/ים לפתח תגובה חמורה גם ממגע מזערי  
עם מזון אסור. ניהול נכון של סביבת ההכנה וההגשה מציל חיים - פשוטו  
כמשמעו.

### עקרונות יסוד

- 1 **הפרדה מוחלטת** בין מזונות "רגילים" למזונות מותאמים - מהקנייה ועד ההגשה
- 2 **זיהוי וסימון ברור** - כל מזון אלרגני יסומן מראש (מדבקה, צבע, תווית או קופסה ייחודית)
- 3 **ניקיון יסודי לפני ואחרי** כל הכנה או הגשה: משטחי עבודה, סכינים, קרשי חיתוך, טוסטרים וכלים
- 4 **שימוש בכלים ייעודיים** - לילדות/ים עם אלרגיה למזון, עדיפות לסט קבוע של צלחת, סכיים נפרדים
- 5 **שמירה על תוויות אריזה** - לא להשתמש במוצרים בתפוזרת או ללא סימון רכיבים
- 6 **אין לשתף כלי אוכל או מזון פתוח** בין ילדות/ים - גם לא "רק טעימה קטנה"



## טיפים לשילוב הילדות/ים בתוך חוויית האוכל המשותפת

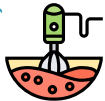
אוכל הוא לא רק הזנה. הוא חוויה, תקשורת ולמידה. שיתוף הילדות/ים בתהליך ההכנה והאכילה המשותפת מאפשר להן/ם להרגיש חלק, לפתח סקרנות וביטחון וליצור זיכרונות חיוביים סביב אוכל



### למידה דרך מגע, ריח וצבע

חוויית הבישול מפעילה את כל החושים ומעודדת למידה טבעית. עודדו את הילדים לגעת, להריח ולהתבונן בתהליכים:

- פסיליום שיוצר "ג'ל" - הזדמנות להסביר על שינוי במרקם
- שוקולד צ'יפס שנמס - דוגמה לתגובת חום
- שמן שמבריק את פני הבצק - המחשה לשינוי פיזי
- כך מפתחים סקרנות, ביטחון ופתיחות להתנסות באוכל חדש



### פתחו דיאלוג במקום לתת הוראות

שאלות פתוחות מחזקות חשיבה עצמאית וסקרנות טבעית:

- מה לדעתך יקרה אם נוסיף עוד מים?
- איך יודעים שהבצק מוכן?

כך הילדים מרגישים מעורבים. לומדים לחשוב ולהתבונן, ולא רק לבצע



### אירוח מותאם - לא רק מתכון

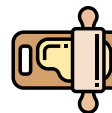
כשמכנינים יחד עוגיות, סלט או חלה אישית, אפשר להפוך את האירוח של ילדות וילדים עם צרכים תזונתיים שונים לרגע נעים ובטוח: שואלים מה מתאים לכל אחת ואחד, בוחרים יחד מרכיבים, ונותנים לכל ילדה ילד תפקיד קטן שמרגיש לה ולו נכון. כך הכנת האוכל הופכת לשפה של תשומת לב ושייכות



### תנו לילדות/ים תפקיד אמיתי

ילדים רוצים להיות שותפים אמיתיים, לא רק צופים מהצד. העניקו להם אחריות קטנה המתאימה לגילם:

- גילאי גן (3-5): ערבוב בעזרת כף עץ, בחירת והוספת תוספות (גרעינים, קישוטים)
- גילאי יסודי: מדידת מרכיבים בכוסות, שברית ביצה, שימון תבנית
- בוגרים יותר: קריאת המתכון, עיצוב חלות אישיות או ניהול טיימר האפייה



### העצמה ובחירה אישית

אפשרו לכל ילד לעבוד עם בצק אישי קטן - "החלה שלי" תנו להם לבחור:

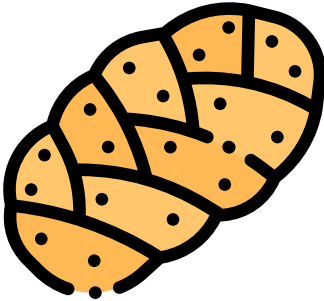
- את הצורה (כדור, שבלול, קליעה פשוטה)
- את התוספות (גרעינים, שומשום, שיבולת שועל)
- ואפילו לרשום את שמם על הפתק המונח בתבנית

הבחירה האישית יוצרת תחושת גאווה וחיבור רגשי לאוכל שהם עצמם יצרו



## חלה אישית ללא גלוטן (מתכון ל 4-6 חלות אישיות)

ללא אגוזים | ללא בוטנים | ללא ביצים | ללא גלוטן | ללא חלב | ללא שומשום | טבעוני



### מרכיבים

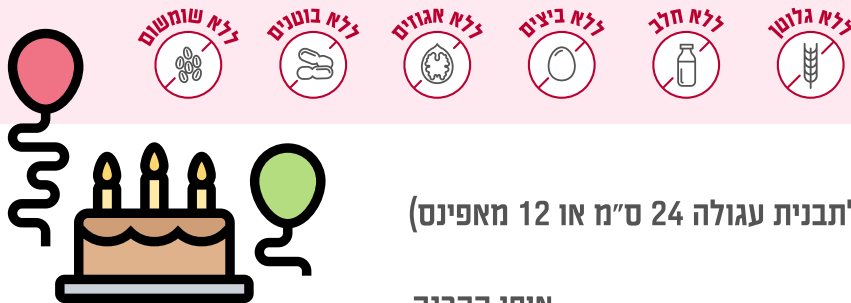
- 500 גרם תערובת קמח ללא גלוטן
- 17 גרם שמרים יבשים ללא גלוטן
- 3 כפות סוכר (או סילאן)
- 450 מ"ל מים פושרים
- 50 גרם שמן צמחי או שמן זית
- 15 גרם מלח

### אופן ההכנה

1. במיקסר (או בקערה) מערבבים את קמח + שמרים + סוכר
2. מוסיפים מים פושרים ומלח, לשים עד לקבלת בצק אחיד
3. מוסיפים שמן וממשיכים ללוש עוד כמה דקות
4. מעצבים לחלה או חלות אישיות, מניחים על תבנית עם נייר אפייה ומתפיחים עד להכפלת נפח
5. אופים בתנור שחומם מראש ל-180-200 מעלות עד לקבלת צבע זהוב

## עוגת יום הולדת לכולן/ם

ללא גלוקן | ללא חלב | ללא ביצים | ללא אגוזים | ללא בוטנים | ללא שומשום



מרכיבים (לתבנית עגולה 24 ס"מ או 12 מאפינס)

יבשים:

- 1.5 כוסות תערובת קמח ללא גלוקן
- 1/4 כוס קורנפלור
- 1/2 כוס קקאו
- 1 כוס סוכר
- 2 כפיות אבקת אפייה
- 1/2 כפית סודה לשתייה
- קורט מלח

נוזלים:

- 1 כוס חלב אורז/מים עם מעט וניל
- 1/3 כוס שמן קנולה
- כפית תמצית וניל
- כפית חומץ תפוחים
- 3/4 כוס מים חמימים
- 1/2 כוס רסק תפוחים טבעי

אופן ההכנה

- מחממים תנור ל-175 מעלות, מרפדים תבנית בנייר אפייה.
- מערבבים את כל היבשים בקערה, את הנוזלים בקערה נוספת
- מאחדים את שתי התערובות, מערבבים עד בלילה אחידה (לא לערבב יתר על המידה)
- יוצקים לתבנית ואופים 30-35 דקות עד שקיסם יוצא יבש
- מקררים לפני ציפוי

אופן ההכנה - ציפוי שוקולד טבעוני

- ממיסים 200 גרם שוקולד מריר (ללא אלרגנים)
- עם 3 כפות שמן קנולה ו-4 כפות חלב אורז/מים
- מניחים על העוגה כשהיא פושרת
- ניתן לקשט בסוכריות צבעוניות ללא אלרגנים

## לביבות ירק לחנוכה

ללא גלוטן | ללא חלב | ללא ביצים | ללא אגוזים | ללא בוטנים | ללא שומשום | ללא סויה



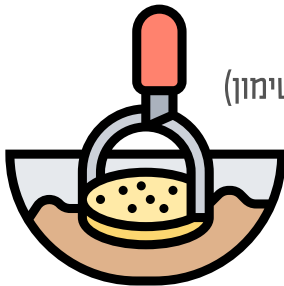
• 1/2 כפית כורכום

• 1/4 כפית שום גבישי

• קורט פפריקה מתוקה

• 1/4 כפית מלח

• תרסיס שמן זית (לשימון)



### מרכיבים (לכ-16 לביבות)

• תפוח אדמה בינוני (כ-170 גרם), חתוך לקוביות

• בטטה בינונית (כ-300 גרם), חתוכה לקוביות

• תפוח אדמה בינוני נוסף (כ-175 גרם) מגורד בפומפייה (עם הקליפה)

• 3 כפות קמח אורז

### אופן ההכנה

1. מבשלים את קוביות תפוח האדמה והבטטה בסיר עם מים עד לריכוך. מסננים היטב מהמים, מעבירים לקערה גדולה ומועכים לפירה חלק
2. מוסיפים לפירה את תפוח האדמה המגורר, הקמח והתיבול (כורכום, שום גבישי, פפריקה ומלח), ומערבבים עד שמתקבלת תערובת אחידה שניתן לעצב
3. מחממים תנור ל-180 מעלות, מרפדים תבנית בנייר אפייה ומשמנים בתרסיס שמן זית
4. יוצרים לביבות בעזרת כף או בידיים רטובות, מניחים על נייר האפייה ומשמנים קלות גם את הצד העליון
5. אופים כ-30 דקות, הופכים בזהירות, ואופים עוד כ-10-15 דקות עד שהלביבות מזהיבות ומשחימות קלות.
6. מקררים מעט לפני ההגשה

## פשטידת ירקות "דמוי גבינה" לשבועות

ללא גלוטן | ללא חלב



### מרכיבים

- 1/2 כפית מלח
- קורט פלפל שחור
- 1/2 כפית שום גבישי
- 2 כפות שמן זית
- 3 כפות "גבינת" סויה או שקדים (אופציונלי, רק אם רוצים מרקם גבינתי)
- אם רוצים לשמור גם על "ללא סויה" - ניתן להוסיף במקום - כף טחינת חמניות או כף שמן קוקוס נוזלי

- קישואים בינוניים, מגוררים וסחוטים מנוזלים
- 2 גזרים בינוניים, מגוררים
- 1 בצל גדול, קצוץ דק ומאודה קלות
- 1/2 כוס אפונה או תירס (לא חובה)
- 3 ביצים
- 3 כפות קמח אורז (או קמח טפיוקה /קמח תירס דק)
- 1/2 כפית אבקת אפייה



### אופן ההכנה

1. חממו תנור ל-180 מעלות ושמנו קלות תבנית בגודל בינוני
2. ערבבו בקערה גדולה את כל הירקות: קישואים, גזרים, בצל ותירס (אם משתמשים)
3. בקערה נפרדת טרפו את הביצים עם שמן הזית והתיבול
4. הוסיפו את הקמח ואבקת האפייה, וערבבו עד קבלת בלילה אחידה
5. איחדו את שתי התערובות וערבבו היטב
6. העבירו לתבנית, יישרו את פני הפשטידה ואפו כ-35-40 דקות, עד שהפשטידה מזהיבה ומתייצבת
7. הגישו חמימה או בטמפרטורת החדר

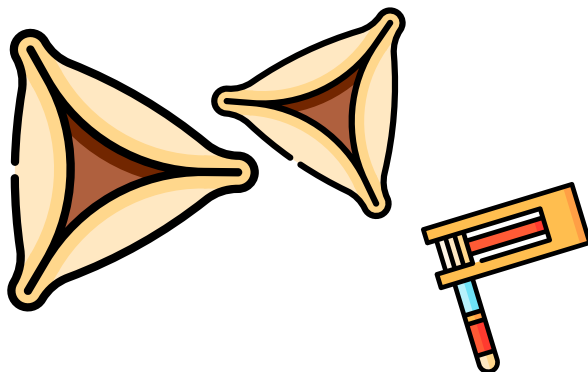
## אוזני המן קלאסיות

ללא גלוטן | ללא חלב | ללא ביצים | טבעוני



מרכיבים (לכ-20 יחידות)

למילוי:  
• ממרח פרג/תמרים/שוקולד  
(ללא חלב וללא אגוזים)



- 2 כוסות (280 גרם) קמח תערובת ללא גלוטן (סוג קונדיטור/יעוד לאפייה)
- 1/2 כוס (120 מ"ל) שמן קנולה
- 1/2 כוס (100 גרם) סוכר
- 1/3 כוס (80 מ"ל) מים
- 1 כפית תמצית וניל
- 1/2 כפית אבקת אפייה
- קורט מלח

אופן ההכנה

1. שמים בקערה את כל החומרים היבשים, מוסיפים שמן, מים ותמצית וניל ומערבבים בהדרגה עד שהבצק אחיד ורך (אם צריך - להוסיף עוד טיפת מים)
2. עוטפים בניילון נצמד, מקררים 20 דקות
3. מרדדים בין שני ניירות אפייה לעלה בעובי כ-1/2 ס"מ, קורצים עיגולים (כוס רגילה)
4. מניחים כפית מהמילוי במרכז כל עיגול, סוגרים לאוזן המן ומהדקים היטב
5. מסדרים בתבנית אפויה, ואופים ב-170 מעלות כחצי שעה עד שהקצוות מזהיבים בעדינות

## גרנולה ביתית

ללא חלב | ללא ביצים | טבעוני



### מרכיבים

- 500 גר' שיבולת שועל מלאה
- 1/2 כוס דבש
- 1/4 כוס שמן זית
- 1/2 כוס אגוזי מלך טבעיים, קצוצים גס
- 1/2 כוס שקדים טבעיים, קצוצים גס
- 1/4 כוס פקאן טבעי, קצוץ גס
- 1/2 כוס שברי שוקולד ציפס
- 3 כפות זרעי דלעת
- 2 כפות זרעי פשתן



### אופן ההכנה

1. מחממים מראש תנור ל-160 מעלות
2. בקערה גדולה, מערבבים את המרכיבים היבשים ולאחר מכן מוסיפים דבש ושמן זית
3. משטחים לגובה אחיד על תבנית אפייה, מצופה בנייר אפייה
4. אופים למשך כ-40 דקות (יש לערבב מדי 10 דקות עד שהתרכובת מזהיבה)
5. לאחר שהתרכובת התקררה לטמפרטורת החדר, מוסיפים שוקולד ציפס (רצוי שהתרכובת תהיה מעט קרירה כדי שהשוקולד לא יימס)

## מאפינס ירקות

ללא חלב | ללא ביצים | ללא אגוזים | ללא שומשום



### אופן ההכנה

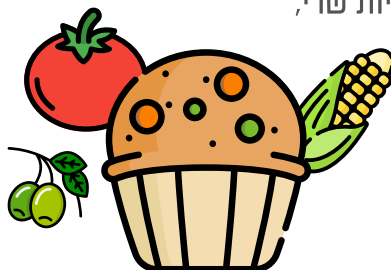
1. להדליק תנור על 175 מעלות (לא יותר)
2. לתוך קערה לנפות את המרכיבים היבשים
3. בקערה נפרדת לערוך חלב סויה וחומץ
4. להוסיף אחד אחד את שאר המרכיבים הרטובים לתוך היבשים ולערבב היטב
5. בשלב הסופי לאחד את שתי התערובות לכדי מרקם אחיד
6. לחלק את הבלילה לתבניות קטנות
7. להוסיף את התוספות ולהערבב קלות
8. לאפות כ־35-40 דקות עד שהמאפינס מזהיבים ועד שקיסם יוצא יחסית נקי מהמאפיין המרכזי
9. להמתין כ־10 דקות לפני שאוכלים או שמים בקופסה אטומה לאחסון

### מרכיבים (ל-12 מנות)

- 1.5 כוסות קמח כוסמין לבן
- 1.5 כוס קמח כוסמין מלא
- 1/3 כוס שברי שמרי בירה (אפשר בלי אבל מוסיף טעם)
- 1/2 כפית שום גבישי מלח ופלפל לפי הטעם
- 3/4 כוסות חלב סויה לא מתוק
- 1.5 כפות חומץ
- 1/2 כוס שמן

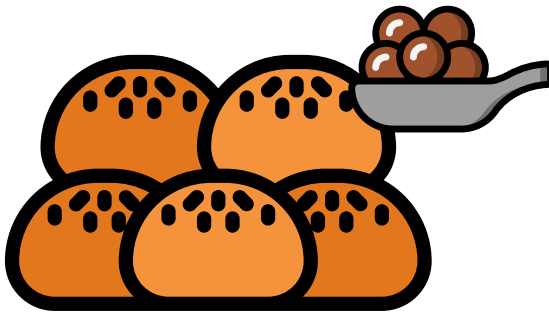
### תוספות

תירס, בצל ירוק קצוץ, זעתר, זיתים ירוקים קצוצים, עגבניות שרי, אפונה



## לחמניות טפיוקה

ללא גלוטן | ללא אגוזים | ללא בוטנים | ללא שומשום



### מרכיבים

- כוס וחצי קמח טפיוקה
- ביצה
- שלישי כוס שמן
- שני שלישי כוס חלב
- כפית מלח

• גבינה מפוררת, בערך חצי כוס  
ניתן לשים מה שיש בבית באותו רגע (ובכמות משתנה) -  
פטוה, בולגרית, צהובה, מיקס. העיקר שיהיה טעים

### אופן ההכנה

- הבלילה נוזלית ולכן ממלאים עם כף מנג'נטים מסיליקון
- ממלאים בערך 3/4 מהשקע כי זה מתנפח באפייה (ואז צונח כשמתקרר)
- מחממים תנור ל-180 מעלות ואופים בערך 30 דקות

## טורטייה מקמח חומס

ללא חלב | ללא ביצים | ללא אגוזים | ללא בוטנים | ללא שומשום



מרכיבים (ל-4-5 יחידות)

- 1 כוס קמח חומס
- 1 כוס מים פושרים
- כפית שמן זית
- תיבול לפי הטעם: מלח, פלפל, כורכום, פפריקה

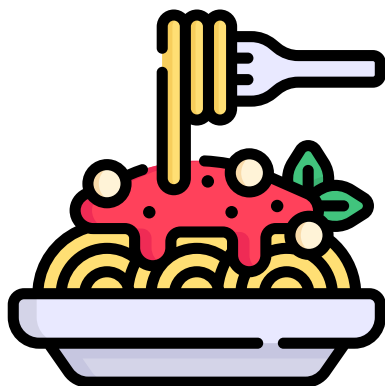
אופן ההכנה

1. מערבבים את הקמח עם המים עד לקבלת תערובת אחידה
2. מחממים מחבת, מוסיפים כפית שמן זית
3. יוצקים את החומס לאט בעזרת מצקת
4. יוצקים רבע כוס מהתערובת ומשטחים לשכבה דקה
5. אחרי כ־2-3 דקות, כשהתערובת אינה נוזלית, הופכים לצד השני לחימום קצר נוסף
6. מומלץ למלא בתוספות: לאבנה, טחינה, עגבניות, אבוקדו, עוף



## בולונז טבעוני

ללא גלוטן | ללא חלב | ללא ביצים | ללא אגוזים | ללא בוטנים | ללא שומשום | טבעוני



מרכיבים (לתבנית עגולה 24 ס"מ או 12 מאפינס)

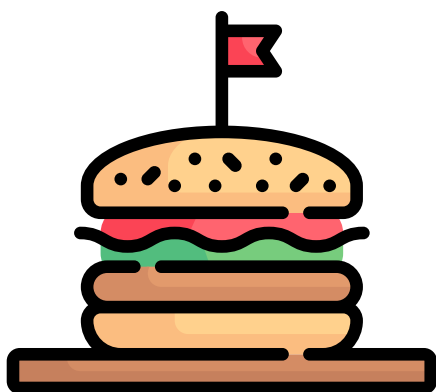
- ½ קילו שבבי סויה מסוננים לאחר בישול
- 5 עגבניות טריות בינוניות קצוצות
- 100 גרם רסק עגבניות ללא תוספת סוכר
- כוס שעועית לבנה לאחר בישול
- ירקות קצוצים: 5 עגבניות טריות, 2 גזרים, 1 פלפל אדום, 1 בצל, 1 גבעול סלרי
- כף שום כתוש, כף שמן זית, חצי כפית פפריקה אדומה, מעט כמון, מעט מלח

### אופן ההכנה

- מטגנים קלות את הירקות ללא העגבניות עם שמן זית כ- 10 דקות
- מוסיפים את שבבי הסויה, העגבניות והתבלינים ומביאים לרתיחה
- מנמיכים את האש ומבשלים כ- 45 דקות
- בודקים את התיבול ומתקנים לפי הצורך

## המבורגר טונה

ללא חלב | ללא אגוזים | ללא בוטנים | ללא שומשום



### מרכיבים

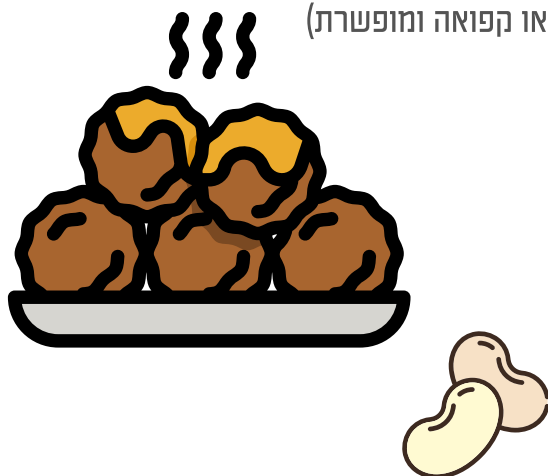
- 3 קופסאות טונה מסוננות
- צרור קטן של פטרוזיליה קצוצה
- 1 גבעול סלרי קצוץ דק
- 1 בצל מגורד
- 2 שיני שום כתושות
- 1 ביצה
- 2 כפות פירורי לחם
- מלח ופלפל שחור

### אופן ההכנה

- מחממים תנור ל-180 מעלות
- מערבבים היטב את כל המרכיבים
- יוצרים עיגולים פחוסים
- מכניסים לתנור למשך 20-30 דקות

## קציצות חזה עוף ושעועית לבנה

ללא גלוטן | ללא חלב | ללא ביצים | ללא אגוזים | ללא שומשום



### מרכיבים

- חצי ק"ג חזה עוף טחון
- 1 כוס שעועית לבנה מבושלת ורכה (או קפואה ומופשרת)
- 1 בצל קטן מגורר
- 1 גזר קטן מגורר
- 1 כף קמח אורז (או קמח תפוז"א)
- 2 כפות שמן זית
- מעט מלח, פלפל, פפריקה עדינה

### אופן ההכנה

- מערבבים הכול
- יוצרים קציצות
- מסדרים בתבנית על נייר אפייה ומזליפים מעט שמן
- אופים כ-25 דקות בחום של 180 מעלות עד להזהבה
- הקציצות ניתנות להקפאה

## מרק ירקות לקוסקוס

ללא גלוטן | ללא חלב | ללא ביצים | ללא אגוזים | ללא שומשום | ללא סויה | טבעוני



### מרכיבים

- |                                       |                                  |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| • 1/2 כף פפריקה מתוקה                 | • 2 כפות שמן זית                 |
| • 1/4 כפית כורכום                     | • 1 בצל גדול קצוץ                |
| • מלח ופלפל לפי טעם                   | • 2 גזרים קלופים וחתוכים לקוביות |
| • 1 ליטר מים                          | • 2 תפוחי אדמה קלופים וחתוכים    |
| • 1 כוס גרגרי חומס מבושלים            | • 1 קישוא חתוך                   |
| • 1/2 צרור פטרוזיליה/שמיר (אופציונלי) | • 1/4 כרוב קטן קצוץ גס           |
|                                       | • 1 כף רסק עגבניות               |



### אופן ההכנה

- מטגנים בצל בשמן עד להזהבה
- מוסיפים גזר, תפוחי אדמה וקישוא ומערבבים 2 דקות
- מוסיפים כרוב, רסק עגבניות, תבלינים וגרגרי חומס
- יוצקים מים וסוחטים פטרוזיליה/שמיר
- מבשלים 30-40 דקות עד שהירקות רכים
- מתקנים תיבול ומגישים חם מעל קוסקוס

## סלט ירקות קצוץ עם גרגרי חומוס

ללא גלוטן | ללא חלב | ללא ביצים | ללא אגוזים | ללא שומשום



### מרכיבים

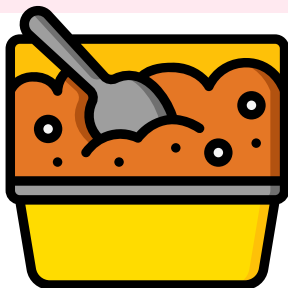
- קוביות מלפפון, עגבנייה, גזר, פלפל אדום, מעט פטרוזיליה קצוצה
- 1 כוס גרגרי חומוס מבושלים (קפוא ומופשר/מסונן)
- 1 כף שמן זית, מיץ לימון ומעט מלח

### אופן ההכנה

ערבוב קל של כל החומרים

## ממרח עדשים כתומות טבעוני

ללא גלוטן | ללא חלב | ללא ביצים | ללא אגוזים | ללא סויה



### מרכיבים

- 1 כוס עדשים כתומות מושרות 15 דקות ומסוננות
- 2 כוסות מים

### אופן ההכנה

מבשלים הכל עד ריכוך, טוחנים הכל למרקם חלק

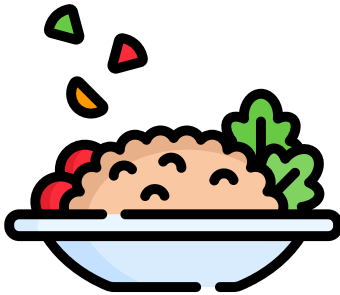
- 1 גזר קטן מגורר
- שן שום כתושה (אופציונלי)
- כפית שמן זית, מלח, כמון

## סלטים וממרחים

מתכונים קלילים  
**ובריאים**  
לכולן ולכולם!

### סלט קוסקוס ירקות (ללא קוסקוס רגיל)

ללא גלוטן | ללא חלב | ללא ביצים | ללא אגוזים



#### מרכיבים

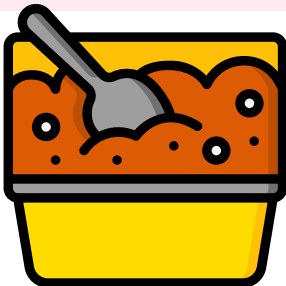
- 1 כוס קוסקוס ללא גלוטן (אפשר גם אורז)
- פלפל צהוב חתוך קטן, מלפפון, גזר, עגבנייה, תירס מבושל
- 2 כפות פטרוזיליה קצוצה
- 1 כף שמן זית, מיץ לימון, קמצוץ מלח

#### אופן ההכנה

מערבבים את כל החומרים לסלט קיץ מרענן בצבעים שילדים אוהבים

### ממרח בטטה וגזר

ללא גלוטן | ללא חלב | ללא ביצים | ללא אגוזים | ללא סויה | ללא שומשום



#### מרכיבים

- 1 בטטה בינונית קלופה וחתוכה לקוביות
- 1 גזר גדול קלוף וחתוך
- אופן ההכנה
- מבשלים את קוביות הבטטה והגזר עד ריכוך מלא. מסננים וטוחנים
- בבלנדר ידני עם שמן, תבלינים ומים עד שמתקבל ממרח חלק וכתום.
- 1 כף מים (להמרקס)
- 1 כף שמן זית
- 1/2 כפית מלח
- 1/4 כפית כמון

## כדורי תמרים ושיבולת שועל

ללא גלוטן | ללא חלב | ללא ביצים | ללא אגוזים



### אופן ההכנה

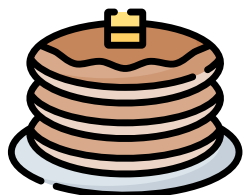
טוחנים הכל יחד במעבד מזון, יוצרים כדורים ומגלגלים בקוקוס או שובולת שועל

### מרכיבים

- 10 תמרים מגולענים
- 1 כוס שיבולת שועל ללא גלוטן
- 1 כף קקאו
- 1 כף שמן קוקוס/שמן קנולה
- מעט קינמון (אופציונלי)

## פנקייק בננה-קקאו

ללא גלוטן | ללא חלב | ללא ביצים | ללא אגוזים



### אופן ההכנה

מערבבים הכל היטב, מטגנים על מחבת (עם מעט שמן) כפנקייקים קטנים 2-3 דק' מכל צד

### מרכיבים

- 2 בננות
- 3/4 כוס קוואקר (ללא גלוטן)
- 1/2 כוס מים
- 1 כף קקאו
- 1/2 כפית אבקת אפיה
- מעט קינמון

## מוס שוקולד אבוקדו טבעוני

ללא גלוטן | ללא חלב | ללא ביצים | ללא אגוזים



### מרכיבים

- 1 אבוקדו בשל
- 2 כפות קקאו איכותי
- 2 כפות סילאן/סירופ מייפל
- 1 כפית תמצית וניל
- 2-3 כפות מים (לריכוך המרקם)

### מרכיבים

טוחנים בבלנדר עד שמתקבל מוס חלק ומצננים.  
אפשר להגיש בכוסות קטנות עם קישוט בננה



## עוגיות שוקולד צ'יפס

ללא גלוטן | ללא בוטנים | ללא שומשום



### מרכיבים

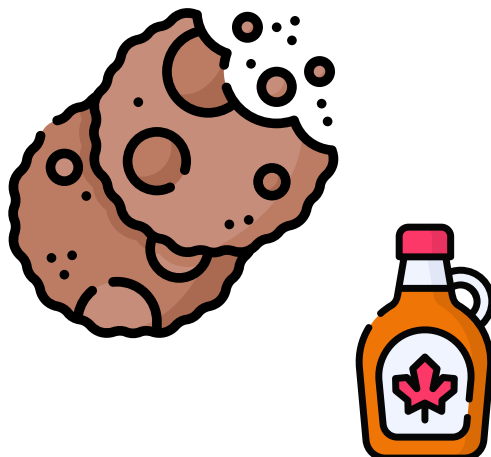
לערבב את כל המרכיבים עד שמתקבלת עיסה אחידה  
להוסיף לעיסה שוקולד צ'יפס ולאפות על 170 מעלות  
למשך 25 דקות

### מרכיבים

- 2 ביצים
- ½ כוס מייפל
- 6 כפות שמן קוקוס

### להוסיף:

- 4 כוסות קמח שקדים
- 2 כפיות אבקת אפיה





## מתכונים קלילים ובריאים לכולן ולכולם!



למתכונים נוספים ומידע בנושא תזונה מותאמת לכולן/ם בהוד-השרון  
חדור הבריאות העירוני 050-8155667 | [briut@hod-hasharon.muni.il](mailto:briut@hod-hasharon.muni.il)



# הוד השרון ש=ה



שבוע השוויון  
לאנשים עם מוגבלות

מיוחדות  
ומיוחדים בקהילה

