



מתכון להכנת ממרח חומוס ביתי

היום בגן הכנו חומוס! הילדים הכינו, טעמו ונהנו - ואפשר בקלות גם בבית!

הוראות הכנה:

טוחנים את כל החומרים במעבד מזון עד לקבלת תערובת אחידה. במידה והממרח יבש או לא חלק מספיק, ניתן להוסיף שמן זית ו/או מעט מנחלי הבישול של החומוס.

מומלץ להגיש בצלחת עם טחינה, פטרוזיליה קצוצה ומעט שמן זית, ובתוספת פיתות מחיטה מלאה לניגוב. בתיאבון!

רשימת המצרכים:

- כוס גרגירי חומוס מבושלים
- 2 כפות טחינה גולמית (משומשום מלא)
- 2 שיני שום
- מיץ מלימון אחד
- ½ כפית מלח
- ½ כפית כמון
- ¼ כפית פלפל שחור



הצעות הגשה



יתרונות החומוס:

חומוס מכיל סידן, אשלגן, ברזל, אבץ ומגנזיום, ומהווה שילוב מצוין של חלבון ופחמימה. גרגירי החומוס עשירים בחלבון ובסיבים תזונתיים מסיסים התורמים לתחושת השובע ולהורדת רמות הכולסטרול והסוכר בדם, ובעלי אינדקס גליקמי נמוך במיוחד השומר עלינו שבעים לאורך זמן.

חומוס ביתי לעומת חומוס תעשייתי:

חשוב להכיר את ההבדלים המשמעותיים בין החומוס שאנו יכולים להכין בבית לבין זה שאנו קונים בסופר. לחומוס התעשייתי מוסיפים מרכיבים מזיקים רבים, ביניהם:

- חומרים משמרים ומייצבים לשם הארכת חי המדף של החומוס המוכן.
- אחוז גבוה של שומן לא בריא לשם החלת עלויות.
- קורנפלור וחומרים מייצבים לשם מניעת היפרדות המרכיבים השונים והגדלת נפח המוצר.

✓ בהכנת החומוס הביתי אנו יודעים בדיוק אילו מרכיבים הכנסנו. אנו עושים שימוש בשמנים בריאים כמו טחינה ושמן זית, ונמנעים מרכיבים עתירי קלוריות ומיותרים מבחינה בריאותית.

