



# אריזת חיסכון

## - משלוחי מנות עד 5 ש"ח -

ה"הפקה" של משלוחי המנות יכולה להתגלות די יקרה, אפילו למי שמכין בבית... השנה בחרתי להתמקד בשיקול המחיר, עם שני רעיונות להכנת משלוחי מנות בעלות של עד 5 ש"ח למשלוח.

**בתכנון המשלוחים שמתי דגש על מחיר סופי נמוך, אבל גם שימוש במתכונים שקל להכין בכמות גדולה, ואריזה פשוטה ונוחה.**

העלות מחושבת לפי סקירת מחירים ברשתות הגדולות ובהכנה של כ-20 משלוחי מנות, ויכולה להשתנות מעט בחנויות שונות, מוצרים יקרים (מוצרי פרימיום, קמח מלא ועוד), או כשמכינים מספר קטן של משלוחים.

**אם אהבתם את הרעיונות והמתכונים, אתם מוזמנים להיכנס לאתר לעוד המון מתכונים, וגם להירשם לקבלת הטיפים במייל: [www.bamixer.co.il](http://www.bamixer.co.il)**

פורים שמח,  
עודד



הרעיון הראשון הוא משלוח מנות שיוסיף עניין לסעודת פורים, עם לחמניות ביתיות ושני ממרחים מקוריים ובריאים - טחינה סגולה וממרח עדשים.

### לחמניות

ללחמניות אפשר להכין פוקצ'ות, לחם שום או כל חלה רגילה. את הכמות מחשבים לפי כ-100 גרם בצק לכל משלוח - בערך 2 פוקצ'ות קטנות, 3 אצבעות לחם שום או לחמניה אישית בגודל אגרוף. מתכון מ-500 גרם קמח יספיק לכ-8 משלוחי מנות.

**אפשר להכין את הלחמניות מראש ולהקפיא, מפשירים בטמפרטורת החדר מליל פורים עד הבוקר. לחמניות טריות**

**אפשר לאפות עד יום מראש, לקרר ולשמור בניילון בטמפרטורת חדר.**

### ממרחים

בכל משלוח נשים כ-100 גרם מכל ממרח. המתכונים כאן מתאימים לכ-10 מארזים כאלה, אפשר כמובן להכפיל את המתכון לכמות הדרושה.

**את הממרחים ניתן להכין מראש ולשמור במקרר כשבוע.**

לאחר האריזה אפשר להשאיר מחוץ למקרר למשך מספר שעות בלי חשש שיתקלקלו.

### חישוב עלויות לדוגמא

לחמניות 0.3-0.5 ש"ח למשלוח, טחינה סגולה 1.4 ש"ח למשלוח, ממרח עדשים 0.65 ש"ח למשלוח, 2 מיכלי פלסטיק 150 מ"ל עם מכסה 0.6 ש"ח, צלחת 0.4 ש"ח, שקית צלופן 0.5 ש"ח. **סה"כ: עד 4.05 ש"ח לכל משלוח.**

לחמניות וממרחים מיוחדים

## פוקצ'ות / לחם שום

### החומרים

ל-16 פוקצ'ות/24 אצבעות לחם (8 משלוחי מנות)

500 גרם קמח

11 גרם מלח

5 גרם שמרים יבשים

30 גרם שמן זית

12 גרם חומץ

300 גרם מים

ללחם שום: כף שום כתוש

לפיזור: שמן זית, מלח גס ואורגנו או עשבי תיבול וירקות קלויים

### אופן ההכנה

שמים בקערת מיקסר קודם את המלח, אחר כך את הקמח, ואחר כך את שאר חומרי הבצק (כולל השום הכתוש). מעבדים עם וו לישה עד לקבלת בצק חלק וגמיש. מניחים מכוסה לתפיחה קלה כחצי שעה.

לפוקצ'ה: מחלקים את הבצק ל-16 חלקים, מרדדים למלבנים ומניחים על תבנית עם נייר אפייה. מחוררים את הבצק מעט, מורחים שמן זית ומפזרים מלח גס ועשבי תיבול או ירקות קלויים. אופים 8-10 דקות או להשחמה קלה.

ללחם שום: מחלקים את הבצק ל-6 חלקים. מכל חלק יוצרים נקניק ארוך, ומחלקים כל נקניק ל-4 אצבעות. מניחים על תבנית עם נייר אפייה, מורחים שמן זית ומפזרים מעל אורגנו ומלח גס. מכסים לתפיחה נוספת כחצי שעה ואופים ב-250 מעלות, כ-5 דקות עד להתחלת השחמה.

## טחינה סגולה

טחינה סגולה היא ממרח טחינה בתוספת סלק מבושל וטחון, מתכון פשוט עם שילוב טעמים מוצלח. כמות המים והתבלינים יכולה להשתנות מעט בהתאם לסוג הטחינה שתבחרו, גם את כמות הסלק אפשר לשנות לפי הצורך והטעם האישי.

### החומרים

לכ-1.2 ק"ג טחינה

2 סלקים גדולים (כ-500 גרם)

500 גרם טחינה גולמית

כ-1/2 כוס מים

3 כפות מיץ לימון

מלח

פלפל שחור

### אופן ההכנה

מבשלים את הסלקים בהרבה מים, במשך כחצי שעה או עד להתרככות מלאה. מקררים היטב ומקלפים.

טוחנים את הסלק במעבד מזון עד לתערובת חלקה ככל האפשר. מוסיפים טחינה, מיץ לימון ותבלינים וטוחנים הכל יחד. תוך כדי העיבוד מוסיפים לאט מים עד שמגיעים למרקם של טחינה מעט נוזלית. טועמים ומתקנים תיבול לפי הצורך.

מעבירים למקרר למשך כחצי שעה לפחות לפני ההגשה. הטחינה מסמיכה מעט אחרי הקירור, במידת הצורך אפשר להוסיף מעט מים.



יום הולדת לאחות? חברה התארסה? יש לכם יום נישואין?

רוצים לחגוג ביחד?

## סדנת בישול ואפייה

### כיפית ותוססת

- נתנסה בטכניקות מקצועיות, נלמד טיפים לאפייה ונכין תפריט מגוון.
- לסיום נערוך שולחן ממעשה ידינו.
- אנחנו מגיעים אליכם, עם כל הציוד הדרוש - חומרים וכלים.
- כשר למהדרין חלבי.
- **חדש! גם לקבוצות קטנות, 5-15 משתתפים.**



לגלות דברים חדשים  
ליהנות ביחד  
להתנסות ולהכין בצלמים  
אם אוכל שווה, מפנק, טעים!

לפרטים נוספים התקשרו:

עודד 050-2050993, 02-9972908

## ממרח עדשים

ממרח עדשים מבוסס על העיקרון של ממרח חומוס - קטניה מבושלת היטב, אותה טוחנים עם מעט טחינה גולמית ותיבול. הממרח מעט גרגרי, ובטעם עדשים מובהק.

את העדשים אין צורך להשרות במים לפני הבישול. לקבלת ממרח רך או סמיך יותר אפשר לשנות כמות המים או הטחינה.

### החומרים

לכ-1 ק"ג ממרח

250 גרם עדשים ירוקות יבשות (1/2 חב')

180 גרם טחינה גולמית (3/4 כוס)

2 כפות מיץ לימון

פלפל שחור

מלח

### אופן ההכנה

מבשלים את העדשים בסיר עם הרבה מים עד לרתיחה, מנמיכים את הלהבה ומבשלים כשעה וחצי. לאחר הבישול מוציאים כחצי כוס מהנוזל ושומרים בצד, את שאר הנוזל מנקזים.

מעבירים את העדשים המבושלות למעבד מזון, טוחנים עד שחלק כמה שאפשר. מוסיפים טחינה גולמית, מיץ לימון, תבלינים ומעט מהנוזל ששמרנו בצד. טוחנים שוב עד שאחיד, אם סמיך מדי מוסיפים עוד מעט מהנוזל. טועמים ומתקנים תיבול לפי הצורך.

מעבירים למקרר למשך שעה לפחות לפני ההגשה.

משלוח מנות של יוגורט ביתי וגרנולה, לארוחת בוקר מפנקת וקלילה. הטריק המיוחד במשלוח הוא יוגורט תוצרת בית, טעים וטבעי, בלי חומרים מייצבים ומשמרים, בשני טעמים - טבעי ותות.

## גרנולה

ליד היוגורט הביתי אפשר להסתפק בגרנולה קנויה - אורזים בשקית קטנה (כ-50 גרם למשלוח), או קונים חטיפי גרנולה מוכנים. אבל הכי מושקע להכין חטיפי גרנולה ביתיים, בכל משלוח שמים 2-3 יחידות.

## יוגורט

יוגורט נוצר על ידי 'חיידקי ביו', שהופכים את החלב לסמיך. כמקור לחיידקים **משתמשים ביוגורט קנוי - 'ביו' 2.8-4% שומן, ללא מייצבים, סוכרים או תוספי טעם.**

נכין יוגורט בשתי שיטות - ליוגורט הטבעי נעבוד בשיטת Set, בה היוגורט מתייצב מראש בתוך הכוסות, ומתקבל יציב מאוד. יוגורט תות נכין בשיטת Stirred, קודם מייצבים את היוגורט במרוכז בסיר ואז מערבבים את התות ומוזגים לכוסות, היוגורט מתקבל סמיך אבל פחות יציב.

בכל משלוח נשים כ-80 גרם יוגורט לבן ו-80 גרם יוגורט תות.

## חישוב עלויות לדוגמא

חטיפי גרנולה ביתי/קנוי/גרנולה ארוזה בשקית צלופן 1.5-2 ש"ח למשלוח, יוגורט לבן ויוגורט תות ביתיים 1.3 ש"ח למשלוח, 2 כוסיות 90 מ"ל + מכסה 0.7 ש"ח, צלחת 0.4 ש"ח, שקית צלופן 0.5 ש"ח. **סה"כ: עד 4.9 ש"ח לכל משלוח.**

## חטיפי גרנולה

### החומרים

40 חטיפים, בתבנית 25x30

100 גרם שיבולת שועל גסה (1 כוס)

110 גרם קמח מלא (3/4 כוס)

2 כפית סודה לשתייה

2 כוסות תערובת תוספות קצוצות לבחירה: אגוזים שונים, קוקוס, שומשום, צימוקים, חמוציות, פירות יבשים, גרעינים

100 גרם סוכר חום כהה (1/2 כוס)

50 גרם חמאה

210 גרם דבש (1/2 כוס)

150 גרם טחינה גולמית (3/4 כוס)



### אופן ההכנה

מערבבים יחד שיבולת שועל, קמח, סודה לשתייה ותוספות עד שאחיד לגמרי.

מחממים בסיר סוכר חום, חמאה, דבש וטחינה עד שאחיד ונוזלי. יוצקים על תערובת היבשים ומערבבים בעזרת כף עץ עד שמתקבלת תערובת אחידה. אם התערובת מתפוררת מוסיפים עוד קצת טחינה גולמית.

מרפדים תבנית בנייר אפייה. יוצקים את התערובת המוכנה, משטחים ודוחסים היטב בעזרת ידיים רטובות.

אופים ב-160 מעלות, כ-20 דקות עד שמזהיב. מניחים להתקרר מעט עד שמתייצב אך לא קשה לגמרי. חותכים למלבנים בעזרת סכין גדולה. מניחים עד שמתקרר ומתקשה לגמרי.

מאחסנים בקופסא אטומה בארון, עד כשבועיים (אין צורך בקירור).

## יוגורט ביתי

היוגורט פשוט להכנה אבל מחייב שמירה על היגיינה בשלבים הראשונים, כדי שלא יתפתחו חיידקים לא רצויים:

- לפני ההכנה עושים חיטוי קל לכלים: מרתיחים מים בסיר שבו נשתמש וטובלים בהם את הכלים הדרושים - מטרפה, כף, לקקן ועוד. מניחים את הכלים על נייר מגבת בצד ללא שטיפה וניגוב.

- שופכים את המים הרותחים על מכסה הסיר בתוך הכיור, כדי לחטא גם אותו. משתמשים בסיר מיד כשהוא עדיין חם.

- כלים חד פעמיים חדשים לא צריכים חיטוי.

- לא נוגעים בידיים בחומרים או ביוגורט. כדי לבדוק טמפרטורה במגע (ולא במדחום), משתמשים בכפפות או מחטאים את הידיים במעט אלכוהול רפואי.

**את היוגורט המוכן מאחסנים במקרר, עד לרגע האחרון לפני המשלוח. ניתן לשמור במשך כשבוע.**

### החומרים

ל-1,150 גרם יוגורט (כ-14 כוסיות של 80 גרם)

1 ליטר חלב

150 גרם יוגורט 'ביו'

### לטעם תות:

125 גרם תותים טריים או קפואים

50 גרם סוכר

## אופן ההכנה

מקפידים לעבוד עם כלים שעברו חיטוי, לפי ההנחיות מימין.

מחממים מראש תנור ל-50 מעלות. בתבנית אפייה גדולה בעומק 2 ס"מ לפחות, ממלאים מים רותחים ומניחים לעמוד כ-10 דקות, או עד שהמים כבר לא חמים מאוד וניתן לגעת בהם (כ-50 מעלות).

טורפים בסיר את החלב והיוגורט לתערובת אחידה. מחממים על להבה בינונית רק עד לטמפרטורה של 35-40 מעלות (חמים למגע, לא חם).

מוזגים חצי מהתערובת לכוסות חד פעמיות וסוגרים עם מכסה, מניחים את הכוסות המלאות בתבנית המים החמימים (שיטת set). מכסים במכסה את הסיר עם שאר התערובת ומניחים גם אותו בתבנית (שיטת stirred).

מכניסים בזהירות את התבנית עם היוגורט והמים החמימים אל התנור ומכבים אותו. לא פותחים את התנור כלל במשך 5 השעות הראשונות.

לאחר 7-8 שעות, בודקים את היוגורט על ידי נענוע עדין של הסיר או של כוס, היוגורט מוכן כשהוא התייצב יפה ומזכיר ג'לי. אם היוגורט עדיין רך - מוציאים את התבנית מהתנור ומחממים שוב ל-50 מעלות כ-10 דקות. מחליפים את המים בתבנית למים חמימים, מכבים את התנור ומכניסים את התבנית למשך כ-4 שעות נוספות, או עד שמתייצב יפה.

בזמן שהיוגורט מתייצב מכינים את התותים: מנקים את התותים וחותכים לקוביות קטנות. מערבבים בסיר קטן עם הסוכר ומניחים לעמוד כ-15 דקות להגיר נוזלים. מחממים את התערובת על להבה בינונית עד לרתיחה, מנמיכים את האש ומבשלים כ-5 דקות. מקררים היטב.

כשהיוגורט מוכן: את הכוסות הסגורות מעבירים למקרר. ליוגורט בסיר מוסיפים את תערובת התות ומערבבים היטב למרקם אחיד. מוזגים לכוסות וסוגרים במכסה, ומעבירים למקרר.

