

## לביבות לחנוכה ללא שמן

### מצרכים:

- 2 בצלים קצוצים דק
- 3 ביצים (עדיף אורגניות)
- 1 כוס קמח כוסמין / שיפון/ חיטה מלאה (או שילוב של כמה) \*
- רבע כוס מים
- מלח ופלפל

אחד מהירקות לפי טעמכם, מגורדים דק:

- 5 קישואים/ זוקיני
- או: 2 בטטות בינוניות
- או: 4-5 תפוחי אדמה (כדאי לגרד לתוך מסננת כדי שהנוזלים יצאו ורק כשמסיימים את כולם, לסחוט ולהוסיף לתערובת)
- חופן עשבי תיבול קצוצים לבחירה, אם בכלל:
- שמיר הולך עם קישואים
- טימין / אורגנו עם בטטה
- פטרוזיליה עם תפוחי אדמה.



\*לנמנעים מגלוטן אפשר להשתמש בקמח אורז מלא

### אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל החומרים ללא הירקות שנבחרו.
2. מוסיפים את הירקות ומערבבים שוב.
3. יוצרים לביבות בעזרת כף ומניחים על תבנית עם נייר אפיים מרוסס במעט שמן זית.
4. אפשר לרסס קצת גם את הלביבות אבל לא חובה.
5. מכניסים לתנור שחומם מראש ב- 180 מעלות ל- 20 דקות.

😊 **ואוכלים בתיאבון ולבריאות**

