



# חנוכה

ניחוח הסופגניות מהמאפיות והקונדיטוריות כבר מקיף אותנו ומאוד מגרה. חנוכה עוד מעט כאן! יש הרבה אירועים בשמונת ימי החנוכה: יש מסיבות בביה"ס, מסיבות פרטיות, נפגשים אצל סבתא, יושבים בבית קפה ועוד. בכל אירוע שכזה תופיע הסופגנייה, ולעיתים חברתה הלביבה.

## הסופגנייה

כשמה כן היא, כולה ספוגה בשמן, אך לכן היא טעימה, לא? לא נוותר על הסופגנייה. נאכל את הטובה ביותר של הסבתא או הדודה ונשתדל ליהנות ממנה עד הסוף. נוותר על מילוי שוקולד וריבת חלב. הסופגנייה המסורתית הכי טעימה. נדע שלסופגנייה השנייה יש את אותו הטעם כמו הראשונה. נחליט שהשנה נאכל רק שתי סופגניות. לידיעה ערכה הקלורי של סופגנייה במלית ריבה כ- 450 קק"ל.

## הלביבה

גם הלביבה מכילה הרבה שמן. אך לביבות ניתן לאפות בתנור או בטוסטר, לטגן במחבת טפלון ללא שמן, או עם מעט שמן. לביבה היא יותר יצירתית ניתן להכינה מגבינה, תפוחי אדמה או ירקות. ערכה הקלורי של לביבה מתפוחי אדמה כ- 150 קק"ל, כ- 2 מנות פחמימה.

**חג שמח!**