בס״ד



תְּפִלּוֹת לִימֵי חֲנֻכָּה

✦ ❦ ✦

שְׁמוֹנָה יָמִים שֶׁל אוֹר וּתְפִלָּה

הסודות להצלחה שלך ✦ www.yoursuccesstoolbox.com

בס״ד



תֹּכֶן הָעִנְיָנִים

סֵדֶר הַדְלָקַת הַנֵּרוֹת	הַבְּרָכוֹת וְ״הַנֵּרוֹת הַלָּלוּ״	3
וִיהִי נֹעַם	וּמְזֻמוֹר יוֹשֵׁב בְּסֵתֶר	5
יוֹם רִאשׁוֹן	תְּפִלָּה לְהַשְׁפָּעַת הַחֶסֶד	7
יוֹם שֵׁנִי	תְּפִלָּה לִגְבוּרָה וָעוֹז	8
יוֹם שְׁלִישִׁי	תְּפִלָּה לְתִפְאֶרֶת וְהַרְמוֹנְיָה	9
יוֹם רְבִיעִי	תְּפִלָּה לְנֶצַח־יוֹת וְהַתְמָדָה	10
יוֹם חֲמִישִׁי	תְּפִלָּה לְהוֹדָיָה וְשֶׁבַח	11
יוֹם שִׁשִּׁי	תְּפִלָּה לְיסוֹד וֶאֱמוּנָה	12
יוֹם שְׁבִיעִי	תְּפִלָּה לְמַלְכוּת וּשְׁלֵמוּת	13
יוֹם שְׁמִינִי	תְּפִלָּה לִשְׁלֵמוּת וְגַם חֲנֻכָּה	14
וְעָזְרֵנוּ בְּרַחֲמֶיךָ	ליקוטי תפילות א׳, תפילה י״ד	15
מָעוֹז צוּר		17
מתכון לחנוכה	ספינג טעים	19
מתכון לחנוכה	מתכון קל וטעים לסופגניות	21



סֵדֶר הַדְלָקַת נֵרוֹת חֲנֻכָּה

נֻסַּח עֲדוֹת הַמִּזְרָח

✦ ❦ ✦

בָּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ
בְּמִצְוֹתָיו, וְצִוָּנוּ לְהַדְלִיק נֵר חֲנֻכָּה:

בָּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שֶׁעָשָׂה נִסִּים
לַאֲבוֹתֵינוּ בַּיָּמִים הָהֵם בַּזְּמַן הַזֶּה:

בליל ראשון מברך גם ברכה זו:

בָּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שֶׁהֶחֱיָינוּ
וְקִיְּמָנוּ וְהִגִּיעָנוּ לַזְּמַן הַזֶּה:





הַנֵּרוֹת הַלָּלוּ

אחר שידליק נר אחד יאמר:

הַנֵּרוֹת הַלָּלוּ אֲנַחְנוּ מַדְלִיקִין עַל הַנִּסִּים, וְעַל הַתְּשׁוּעוֹת, וְעַל הַנִּפְלָאוֹת, שֶׁעָשִׂיתָ לַאֲבוֹתֵינוּ עַל יְדֵי כֹּהֲנֶיךָ הַקְּדוֹשִׁים. וְכָל־שְׁמוֹנַת יְמֵי חֲנֻכָּה הַנֵּרוֹת הַלָּלוּ קֹדֶשׁ, וְאֵין לָנוּ רְשׁוּת לְהִשְׁתַּמֵּשׁ בָּהֶם, אֶלָּא לִרְאוֹתָם בִּלְבָד כְּדֵי לְהוֹדוֹת לִשְׁמְךָ עַל נִפֶּיךָ וְעַל נִפְלְאוֹתֶיךָ וְעַל יְשׁוּעוֹתֶיךָ:

מִתּוֹךְ סִדּוּר עֲדוֹת הַמִּזְרָח

וִיהִי נֹעַם · יוֹשֵׁב בְּסֵתֶר

❦

✦ סְגֻלָּה לִשְׁמִירָה ✦

״וְיֵשׁ סְגֻלָּה לִשְׁמִירָה לוֹמַר כָּל לַיְלָה אַחַר הַדְלָקַת נֵר חֲנֻכָּה שִׁבְעָה פְּעָמִים וִיהִי נֹעַם וְכוּ׳, וּמִזְמוֹר יוֹשֵׁב בְּסֵתֶר״ (בֵּן אִישׁ חַי, שָׁנָה רִאשׁוֹנָה, הִלְכוֹת חֲנֻכָּה, אוֹת כ״ג).

וְהָאֵלֶּה רַבָּה מֵבִיא בְּשֵׁם הַתַּשְׁבֵּ״ץ שֶׁכֹּהֲנֵי חַשְׁמוֹנַאי אָמְרוּ אוֹתוֹ שֶׁבַע פְּעָמִים בַּמִּלְחָמָה וְנוֹצְחִין, וְלָכֵן אֵין בַּמִּזְמוֹר הָאוֹת זַ״יִן – ״שֶׁכָּל הָאוֹמְרוֹ שֶׁבַע פְּעָמִים נִיצּוֹל מִכְּלֵי זַיִן״ (אֵלֶּה רַבָּה, אוֹרַח חַיִּים רצ״ה, ב׳).

וִיהִי נֹעַם אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יָדֵינוּ כּוֹנְנָה עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יָדֵינוּ כּוֹנְנֵהוּ:

(תְּהִלִּים צ׳, י״ז)

(א) יֹשֵׁב בְּסֵתֶר עֶלְיוֹן בְּצֵל שַׁדַּי יִתְלוֹנָן: (ב) אֹמַר לַה׳ מַחְסִי וּמְצוּדָתִי אֱלֹהַי אֶבְטַח־בּוֹ: (ג) כִּי הוּא יַצִּילְךָ מִפַּח יָקוּשׁ מִדֶּבֶר הַוּוֹת: (ד) בְּאֶבְרָתוֹ יָסֶךְ לָךְ וְתַחַת־כְּנָפָיו תֶּחְסֶה צִנָּה וְסֹחֵרָה אֲמִתּוֹ: (ה) לֹא־תִירָא מִפַּחַד לָיְלָה מֵחֵץ יָעוּף יוֹמָם: (ו) מִדֶּבֶר בָּאֹפֶל יַהֲלֹךְ מִקֶּטֶב יָשׁוּד צָהֳרָיִם:

יֹשֵׁב בְּסֵתֶר

יִפֹּל מִצִּדֶּךָ אֶלֶף וּרְבָבָה מִימִינֶךָ אֵלֶיךָ לֹא יִגָּשׁ: (ז) רַק (ח)
בְּעֵינֶיךָ תַּבִּיט וְשִׁלֻּמַת רְשָׁעִים תִּרְאֶה: (ט) כִּי־אַתָּה ה'
מַחְסִי עֶלְיוֹן שַׂמְתָּ מְעוֹנֶךָ לֹא־תְאֻנֶּה אֵלֶיךָ
כִּי (י) מַלְאָכָיו יְצַוֶּה־לָּךְ לִשְׁמָרְךָ
לֹא־יִקָּרֵב בְּאָהֳלֶךָ עַל־כַּפַּיִם יִשָּׂאוּנְךָ פֶּן־תִּגֹּף בָּאֶבֶן רַגְלֶךָ (י״א)
בְּכָל־דְּרָכֶיךָ: (י״ב)
עַל־שַׁחַל וָפֶתֶן תִּדְרֹךְ תִּרְמֹס כְּפִיר וְתַנִּין: (י״ג) (י״ד) כִּי בִי
חָשַׁק וַאֲפַלְּטֵהוּ אֲשַׂגְּבֵהוּ כִּי־יָדַע שְׁמִי: (ט״ו) יִקְרָאֵנִי
וְאֶעֱנֵהוּ עִמּוֹ־אָנֹכִי בְצָרָה אֲחַלְּצֵהוּ וַאֲכַבְּדֵהוּ: (ט״ז) אֹרֶךְ
יָמִים אַשְׂבִּיעֵהוּ וְאַרְאֵהוּ בִּישׁוּעָתִי:

(תְּהִלִּים צ״א)

1 יוֹם רִאשׁוֹן



תְּפִלָּה לְהַשְׁפָּעַת הַחֶסֶד

רִבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם, בְּיוֹם רִאשׁוֹן לַחֲנֻכָּה, כְּשֶׁאָנוּ מַדְלִיקִים נֵר אֶחָד, נִתֵּן לְלִבֵּנוּ לְהִתְמַלֵּא בְּאוֹר הַחֶסֶד וְהָאַהֲבָה. בִּזְכוּת נֵס חֲנֻכָּה, תַּשְׁפִּיעַ עָלֵינוּ רַחֲמִים וְחֶמְלָה. עֲזוֹר לָנוּ לִהְיוֹת מְקוֹר טוֹבָה וּבְרָכָה לְכָל הַסּוֹבְבִים אוֹתָנוּ, וּלְהַרְבּוֹת בְּמַעֲשֵׂי חֶסֶד וּנְתִינָה בְּכָל יוֹם.

✦ **הֶעָרָה מְיֻחֶדֶת:** הַיּוֹם מְקֻדָּשׁ לְמִדַּת הַחֶסֶד - לָתֵת וּלְהַעֲנִיק לָאֲחֵרִים בְּלִי מְגַבְּלוֹת



2 יוֹם שֵׁנִי



תְּפִלָּה לִגְבוּרָה וָעוֹז

אָבִינוּ שֶׁבַּשָּׁמַיִם, בְּיוֹם הַשֵּׁנִי לַחֲנָכָּה אָנוּ מִתְפַּלְּלִים לִגְבוּרָה רוּחָנִית וְכֹחַ פְּנִימִי. בִּזְכוּת הַמַּעַט שֶׁנִּצַּח אֶת הָרַב, תֵּן לָנוּ אֶת הַכֹּחַ לְהִתְגַּבֵּר עַל כָּל מְנִיעָה וּמִכְשׁוֹל בְּדַרְכְּךָ הַקְּדוֹשָׁה. עֲזוֹר לָנוּ לִמְצוֹא אֶת הַגְּבוּרָה הַפְּנִימִית לְהַתְמִיד בְּדַרְכְּךָ הַטּוֹבָה, וּלְהִלָּחֵם בְּכָל הַמּוֹנֵעַ אוֹתָנוּ מֵעֲבוֹדָתֶךָ.

✦ **הֶעָרָה מְיֻחֶדֶת:** הַיּוֹם מֻקְדָּשׁ לְמִדַּת הַגְּבוּרָה - כֹּחַ רָצוֹן וְיכֹלֶת לְהִתְגַּבֵּר עַל מִכְשׁוֹלִים



3 יוֹם שְׁלִישִׁי



תְּפִלָּה לְתִפְאֶרֶת וְהַרְמוֹנְיָה

מֶלֶךְ מַלְכֵי הַמְּלָכִים, בְּיוֹם הַשְּׁלִישִׁי לַחֲנֻכָּה אָנוּ מְבַקְּשִׁים אִיזוּן וְהַרְמוֹנְיָה בְּחַיֵּינוּ. עֲזוֹר לָנוּ לִמְצוֹא אֶת הָאִיזוּן הַנָּכוֹן בֵּין חֶסֶד לִגְבוּרָה, בֵּין נְתִינָה לִקְבָלָה, בֵּין דִּין לְרַחֲמִים. תַּעֲזוֹר לָנוּ לִיצוֹר הַרְמוֹנְיָה בַּבַּיִת, בָּעֲבוֹדָה וּבְכָל תְּחוּמֵי הַחַיִּים, וּלְהָיוֹת בְּשָׁלוֹם עִם עַצְמֵנוּ וְעִם הַסְּבִיבָה.

✦ **הֶעָרָה מְיֻחֶדֶת:** הַיּוֹם מֻקְדָּשׁ לְמִדַּת הַתִּפְאֶרֶת - אִיזוּן וְהַרְמוֹנְיָה מוּשְׁלֶמֶת



4 יוֹם רְבִיעִי



תְּפִלָּה לִנְצָחִיּוּת וְהַתְמָדָה

הַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא, בְּיוֹם הָרְבִיעִי לַחֲנֻכָּה אָנוּ מִתְפַּלְּלִים עַל כֹּחַ הַתְמָדָה וְנִצְחִיּוּת. בִּזְכוּת נִצְחוֹן הַמַּכַּבִּים שֶׁלֹּא וִיתְּרוּ וְהִמְשִׁיכוּ לִלָּחֶם, תֵּן לָנוּ אֶת הַכֹּחַ לְהַתְמִיד בְּדַרְכְּךָ הַטּוֹב גַּם כְּשֶׁקָּשֶׁה. עֲזוֹר לָנוּ שֶׁלֹּא לְוַתֵּר עַל הַחֲלוֹמוֹת וְהַמַּטָּרוֹת הַקְּדוֹשׁוֹת שֶׁלָּנוּ, וּלְזָכוֹת לִנְצָחוֹן רוּחָנִי.

✦ **הָעָרָה מְיֻחֶדֶת:** הַיּוֹם מְקֻדָּשׁ לְמִדַּת הַנֵּצַח - הַתְמָדָה וְהַצְלָחָה לְטֶוַח אָרוֹךְ



5 יוֹם חֲמִישִׁי



תְּפִלָּה לְהוֹדָיָה וְשֶׁבַח

ה' אֱלֹקֵינוּ וֵאלֹקֵי אֲבוֹתֵינוּ, בְּיוֹם הַחֲמִישִׁי לַחֲנֻכָּה אָנוּ מוֹדִים וּמְשַׁבְּחִים עַל כָּל הַטּוֹב. תּוֹדָה לְךָ עַל כָּל הַנִּסִּים הַגְּלוּיִים וְהַנִּסְתָּרִים בְּחַיֵּינוּ. עֲזוֹר לָנוּ לִרְאוֹת אֶת הַטּוֹב בְּכָל יוֹם וָיוֹם, וּלְהוֹדוֹת עַל כָּל מַתָּנָה קְטַנָּה וּגְדוֹלָה שֶׁאַתָּה נוֹתֵן לָנוּ. נִזְכֶּה לְהַכִּיר טוֹבָה וּלְהַרְבּוֹת בְּשֶׁבַח וְהוֹדָיָה.

✦ **הָעָרָה מְיֻחֶדֶת:** הַיּוֹם מְקֻדָּשׁ לְמִדַּת הַהוֹד - הַכָּרַת הַטּוֹב וְהוֹדָיָה תְּמִימָה



6 יוֹם שִׁשִּׁי



תְּפִלָּה לִיסוֹד וֶאֱמוּנָה

רִבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם, בְּיוֹם הַשִּׁשִּׁי לַחֲנֻכָּה אָנוּ מִתְפַּלְלִים עַל חִבּוּר וֶאֱמוּנָה חֲזָקָה. חַזֵּק אֶת אֱמוּנָתֵנוּ בְּךָ וּבְדָרְכֶךָ הַקְּדוֹשָׁה. תַּעֲזוֹר לָנוּ לִהְיוֹת מְחֻבָּרִים אֵלֶיךָ בְּכָל רֶגַע, וּלְהַרְגִּישׁ אֶת נוֹכְחוּתְךָ בְּחַיֵּינוּ. תֵּן לָנוּ אֶת הַיְכֹלֶת לִשְׁמוֹר עַל קֶשֶׁר עָמוֹק וַאֲמִתִּי, וּלְהָיוֹת מְבֻסָּסִים בֶּאֱמוּנָה תְּמִימָה.

✦ **הֶעָרָה מְיֻחֶדֶת:** הַיּוֹם מֻקְדָּשׁ לְמִדַּת הַיְסוֹד - חִבּוּר עָמוֹק וּבִסּוּס יַצִּיב בֶּאֱמוּנָה



7 יוֹם שְׁבִיעִי



תְּפִלָּה לְמַלְכוּת וּשְׁלֵמוּת

מֶלֶךְ מַלְכֵי הַמְּלָכִים הַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא, בְּיוֹם הַשְּׁבִיעִי

לַחֲנֻכָּה אָנוּ מְבַקְשִׁים עַל גִּלּוּי מַלְכוּתְךָ וְאֶת גְּדֻלָּתֶךָ. עֲזוֹר לָנוּ

לְהַכִּיר שֶׁאַתָּה מְנַהֵג אֶת הָעוֹלָם בְּחָכְמָה וּבְחֶסֶד, וְתֵן

לָנוּ אֶת הַיְכֹלֶת לְקַבֵּל עָלֵינוּ עוֹל מַלְכוּת שָׁמַיִם

בְּאַהֲבָה וּבְשִׂמְחָה.

✦ **הֶעָרָה מְיֻחֶדֶת:** הַיּוֹם מְקֻדָּשׁ לְמִדַּת הַמַּלְכוּת - קַבָּלַת עוֹל מַלְכוּת שָׁמַיִם בְּשִׂמְחָה



8 יוֹם שְׁמִינִי



תְּפִלָּה לִשְׁלֵמוּת וְנֵס חֲנֻכָּה

אֱלֹהֵינוּ וֵאלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, בְּיוֹם הַשְּׁמִינִי, יוֹם הַשְּׁלֵמוּת, עַל נֵס חֲנֻכָּה הַמִּפְלָא. תּוֹדָה עַל נֵס פַּךְ הַשֶּׁמֶן שֶׁהִסְפִּיק לִשְׁמוֹנָה יָמִים וְהֵאִיר בְּאוֹר קָדוֹשׁ.

עֲזוֹר לָנוּ לִרְאוֹת אֶת הַנִּסִּים בְּחַיֵּינוּ בְּכָל יוֹם, וְתֵן שֶׁהָאוֹר שֶׁל חֲנֻכָּה יַמְשִׁיךְ לְהָאִיר לָנוּ כָּל הַשָּׁנָה כֻּלָּהּ.

נִזְכֶּה לִשְׁלֵמוּת רוּחָנִית וּלְחַיִּים מְלֵאִים בְּאוֹר.

✦ **הֶעָרָה מְיֻחֶדֶת:** יוֹם הַשְּׁלֵמוּת - נֵס פַּךְ הַשֶּׁמֶן הוּשְׁלַם וְהָאוֹר מַמְשִׁיךְ לְזָרוֹחַ



וְעָזְרנוּ בְּרַחֲמֶיךָ הָרַבִּים, שֶׁנִּזְכֶּה לְקַיֵּם מִצְוַת הַדְלָקַת נֵר חֲנֻכָּה בִּזְמַנּוֹ בִּשְׁלֵמוּת כָּרָאוּי בִּקְדֻשָּׁה וּבְטָהֳרָה וּבְכַוָּנָה גְּדוֹלָה וַעֲצוּמָה כָּרָאוּי וְנִזְכֶּה לְתַקֵּן כָּל הַתִּקּוּנִים הָאֵלֶּה שֶׁהִזְכַּרְנוּ לְפָנֶיךָ עַל־יְדֵי מִצְוַת נֵר חֲנֻכָּה וְיֵחָשֵׁב לְפָנֶיךָ קִיּוּם מִצְוָתֵנוּ כְּאִלּוּ קִיַּמְנוּהָ בְּכָל פְּרָטֶיהָ וְדִקְדּוּקֶיהָ וְכַוָּנוֹתֶיהָ וְתַרי"ג מִצְוֹת הַתְּלוּיִם בָּהּ



וְיָאִירוּ לְפָנֶיךָ אוֹר קְדֻשַּׁת מִצְוָתֵנוּ בְּכָל הָעוֹלָמוֹת כֻּלָּם
וְנִזְכֶּה לְתַקֵּן כָּל הָעוֹלָמוֹת כֻּלָּם, עַל־יְדֵי קִיּוּם מִצְוָה זוֹ
וְעַל־יְדֵי קִיּוּם כָּל הַמִּצְווֹת דְּאוֹרַיְתָא וּדְרַבָּנָן שֶׁתְּזַכֵּנוּ
בְּרַחֲמֶיךָ לִבְנִים בְּלֹם בְּאַהֲבָה וּבְרָאָה וּבְשִׂמְחָה גְּדוֹלָה
וּבְשֶׁלֵמוּת גְּדוֹלָה, עַד שֶׁתִּפְעֶה לְהַמְשִׁיךְ שָׁלוֹם מֵאִתְּךָ

בְּכָל הָעוֹלָמוֹת כֻּלָּם וְיִקַּיֵּם מִקְרָא שֶׁכָּתוּב: "ה' עֹז לְעַמּוֹ יִתֵּן ה' יְבָרֵךְ אֶת עַמּוֹ בַּשָּׁלוֹם" עוֹשֶׂה שָׁלוֹם
בִּמְרוֹמָיו הוּא בְּרַחֲמָיו יַעֲשֶׂה שָׁלוֹם עָלֵינוּ

ליקוטי תפילות א', תפילה י"ד



מָעוֹז צוּר

סִימָן: מרדכי חזק

מָ עוֹז צוּר יְשׁוּעָתִי לְךָ נָאֶה לְשַׁבֵּחַ.
תִּכּוֹן בֵּית תְּפִלָּתִי וְשָׁם תּוֹדָה נְזַבֵּחַ.
לְעֵת תָּכִין מַטְבֵּחַ מִצָּר הַמְנַבֵּחַ.
אָז אֶגְמוֹר בְּשִׁיר מִזְמוֹר חֲנֻכַּת הַמִּזְבֵּחַ:

רָ עוֹת שָׂבְעָה נַפְשִׁי בְּיָגוֹן כֹּחִי כָלָה
חַיַּי מֵרְרוּ בְקֹשִׁי בְּשִׁעְבּוּד מַלְכוּת עֶגְלָה
וּבְיָדוֹ הַגְּדוֹלָה הוֹצִיא אֶת הַסְּגֻלָּה
חֵיל פַּרְעֹה וְכָל זַרְעוֹ יָרְדוּ כְּאֶבֶן בִּמְצוּלָה:

זְ בִיר קָדְשׁוֹ חֶבִיאַנִי וְגַם שָׁם לֹא שָׁקַטְתִּי
וּבָא נוֹגֵשׂ וְהִגְלַנִי כִּי זָרִים עָבַדְתִּי
וְיֵין רַעַל מָסַכְתִּי כִּמְעַט שֶׁעָבַרְתִּי
קֵץ בָּבֶל זְרָבָבֶל לְקֵץ שִׁבְעִים נוֹשַׁעְתִּי:

פְּרוֹת קוֹמַת בְּרוֹשׁ בִּקֵּשׁ אֲגָגִי בֶּן הַמְּדָתָא
וְנִהְיָתָה לוֹ לְפַח וּלְמוֹקֵשׁ וְגַאֲוָתוֹ נִשְׁבָּתָה
רֹאשׁ יְמִינִי נִשֵּׂאתָ וְאוֹיֵב שְׁמוֹ מָחִיתָ
רַב בָּנָיו וְקִנְיָנָיו עַל הָעֵץ תָּלִיתָ:

יְוָנִים נִקְבְּצוּ עָלַי אֲזַי בִּימֵי חַשְׁמַנִּים
וּפָרְצוּ חוֹמוֹת מִגְדָּלַי וְטִמְּאוּ כָּל־הַשְּׁמָנִים
וּמִנּוֹתַר קַנְקַנִּים נַעֲשָׂה נֵס לַשּׁוֹשַׁנִּים
בְּנֵי בִינָה יְמֵי שְׁמוֹנָה קָבְעוּ שִׁיר וּרְנָנִים:

חֲשׁוֹף זְרוֹעַ קָדְשֶׁךָ וְקָרֵב קֵץ הַיְשׁוּעָה
נְקֹם נִקְמַת עֲבָדֶיךָ מֵאֻמָּה הָרְשָׁעָה
כִּי אָרְכָה לָנוּ הַשָּׁעָה וְאֵין קֵץ לִימֵי הָרָעָה
דְּחֵה אַדְמוֹן בְּצֵל צַלְמוֹן הָקֵם לָנוּ רוֹעֶה שִׁבְעָה:

מְתוֹךְ סִדּוּר עֲדוֹת הַמִּזְרָח

ספינז טעים

מתכון לחנוכה · מתוך האתר





רכיבים

- 1 קג קמח
- 3 כפות שמרים
- 3 כפות סוכר
- 1 כף מלח שטוחה למטה
- 1 ביצה
- רבע כוס שמן
- להתחיל עם 3 כוסות מים. להגיע ל בדר"כ ל 4, 4 וחצי.

ערכים תזונתיים ל־100 גרם ספינגי (בלי הביצה מעל)

קלוריות	חלבון	פחמימות	מתוכן סוכרים	שומן	סיבים תזונתיים	נתרן
300 קק״ל	5.5 גרם	38.5 גרם	2 גרם	13 גרם	1.5 גרם	340 מ״ג

ערכים תזונתיים משוערים, מחושבים לפי רכיבי המתכון (4 כוסות מים; ללא רוב שמן הטיגון: נספרו כ־15% שנספגים; בהגשה משתדלים להגיש רק עם מעט שמן)

ספינז טעים – אופן ההכנה

1. מעבדים את הבצק הרבה. עד שהוא נעשה אלסטי כזה. ואז מתפיחים ומעבדים כמה פעמים.
2. אחרי כן, מנגבים במטלית רטובה את השיש ומצמידים נייר כסף לשיש.
3. מורחים שמן על נייר הכסף.
4. קורצים עיגולים מהבצק.
5. משאירים להתפחה להכפלת נפח.
6. מחממים סיר שמן עמוק על אש חזקה.
7. כשהשמן חם מאד, פותחים ביד כדור אחד לעיגול ומניחים על השמן החם.
8. אם נוצר שקע אפשר לשים ביצה. ולשפוך עליה שמן עם כף כדי שתתבשל.
9. אם עושים בלי ביצה אז הופכים שיטגן גם מהצד ההפוך.



מתכון קל וטעים לסופגניות

מתכון לחנוכה · מתוך האתר



רְכִיבִים

- 50 גְּרָם שְׁמָרִים
- מְעַט מֶלַח
- כַּפִּית סֻכָּר לִשְׁמָרִים.
- 3 כּוֹסוֹת מַיִם פּוֹשְׁרִים. (לְהַתְחִיל עִם 2 וּלְהוֹסִיף בְּהַדְרָגָה לְפִי הַצֹּרֶךְ לְבָצֵק רַךְ).
- 1 בֵּיצָה.
- חֲצִי כּוֹס סֻכָּר.
- חֲצִי כּוֹס שֶׁמֶן.

סופגניות – אופן ההכנה

אופן ההכנה

1. לְהַתְפִּיחַ.
2. לְהַתְפִּיחַ שֵׁנִית לְאַחַר יְצִירַת הַצּוּרוֹת.
3. בְּרָכָה וְהַצְלָחָה.

מְקוֹר הַמַּתְכּוֹן: שָׂרָה אָסוּלִין

ערכים תזונתיים (ל־100 גרם סופגניה (בלי מילוי ואבקת סוכר))

קלוריות	חלבון	פחמימות	מתוכן סוכרים	שומן	סיבים תזונתיים	נתרן
350 קק״ל	5.5 גרם	44 גרם	5.5 גרם	16.5 גרם	1.5 גרם	65 מ״ג

ערכים תזונתיים משוערים, מחושבים לפי רכיבי המתכון (הקמח לא מופיע ברשימה; הנחתי 1 ק"ג קמח לבן; ללא רוב שמן הטיגון; נספרו כ־15% שנספגים; בהגשה משתדלים להגיש רק עם מעט שמן)

רְשִׁימוֹת

בס"ד



הסודות להצלחה שלך

www.yoursuccesstoolbox.com

סרקו והיכנסו לאתר