



רוטם



כדאי לדעת...

- ✓ ניתן למצוא שיבולת שועל בשני מצבים לרב: **שיבולת שועל דקה או גרוסה**, ושיבולת שועל גסה או עבה. כמובן שהצורה השנייה היא הצורה המלאה יותר, העשירה יותר בסיבים תזונתיים מסיסים.
- ✓ ישנן קבוצות אוכלוסייה שיהיה להן נכון יותר לצרוך את המלאה, וישנם אנשים שדווקא הצורה הדקה תהייה להם **עדיפה**. ההמלצה תושפע ממצב מערכת העיכול, הבשלתה, מצב הכבד ועוד.
- ✓ **בהתאם להמלצה האיטית ניתן לשנות את המתכון**. בעת שימוש בשיבולת שועל עבה מומלץ מאד להשרות טרם ההכנה.
- ✓ **לתינוקות, פעוטות וילדים לרב נעדיף את הצורה הדקה**.
- ✓ **במצבים של עצירות, מומלץ להשרות שיבולת שועל בהתאם להמלצה האיטית**.
- ✓ ניתן לשחק עם המתכון, להוסיף, לשנות, לגוון את המרכיבים, בהתאם למרקם ולטעם האישי המועדף (למשל- יותר או פחות סמך, סוגי הגרעינים והאגוזים, הוספת פירות יבשים או טריים)

דייסת שיבולת שועל (המוכרת כ"דייסת קוואקר")

הכנה בסיסית

דייסת שיבולת שועל יכולה להיות טעימה!
צריך פשוט למצוא את הגרסה האהובה

מרכיבים:

- ✓ 3 כפות שיבולת שועל דקה
- ✓ כוס מים פושרים
- ✓ קינמון
- ✓ שליש עד חצי כוס מבין: חלב שקדים או אורז/ חלב סויה (מומלץ לא ממותק)/ חלב שיבולת שועל/ חלב קוקוס ללא משמרים
- ✓ פרי יבש כגון: צימוקים (עדיף אורגנים)/ חמוציות ללא סוכר/ תמרים חתוכים ועוד. (ראה רעיונות לתוספות בהמשך)

רעיונות לתוספות

- גרעינים (דלעת/ חמנייה וכיו"ב) / אגוזים (מלך/ פקאן/ לוז וכיו"ב)
- פירות יבשים- צימוקים/ חמוציות ללא סוכר/ גוג'י ברי/ תמרים חתוכים/ משמשים אורגנים חתוכים.
- פרי טרי- תפוח מגורד, חתיכות אגס, חתיכות אפרסק וכיו"ב
- פירות יער קפואים
- שקדייה / טחינה גולמית/ ממרח אגוזי לוז*** כולם בכבישה קרה אפשר מעט סוכר קוקוס או מעט סילאן (לא ממש יש צורך בעיני, לכן עדיף לנסות בלי, ורק אם עולה צורך להוסיף)
- אבקת חרובים

הכנה באם דרושה השרייה מציעה להשרות את שיבולת השועל כבר בסיר בו תוכן הדייסה. (מטעמי נוחות)**

1. הכניסו לסיר את שיבולת השועל, את המים והקינמון.
2. חתכו את הפרי/ התמרים או המשמשים המיובשים והוסיפו לסיר. או פשוט הוסיפו פירות יער קפואים או מיובשים (אוכמניות, חמוציות וכיו"ב).
3. בשלו על אש נמוכה למשך 5-7 דקות. (אין צורך להביא לרתיחה)
4. במידה ותרצו אבקת חרובים, הוסיפו גם אותה לסיר המתבשל.
5. לאחר 5-10 דקות, לכבות את האש, להוסיף חלב קר מהרשימה לעיל ולבחוש.
6. להוסיף את הגרעינים או האגוזים, או, במידה ורוצים, את ממרח השקדים/ טחינה גולמית/ ממרח אגוזי לוז ולערבב. ולהתענג...
- ✓ לתינוקות ופעוטות, במיוחד אלה עם מערכת עיכול "חדשה" או רגישה, מומלץ לבש בכמות גדולה יותר של מים. **לבריאות והנאה!**