

# אוכל עושים באהבה



דפנה וישי היקרים -  
הכנו לכם חוברת עם מספר מתכונים שימושיים  
וייחודיים...  
מוזמנים לנסות ולהוסיף גם משלכם

בהצלחה  
ובאהבה רבה  
המשפחה!





## לחמניות טחינה



6 כפות גדושות טחינה  
3 ביצים גדולות  
0.5 כפית סודה לשתייה  
כפית סילאן

לצקת לשקעים  
(בתבנית סיליקון או במנג'טים)  
כף וחצי לכל שקע ולפזר  
מעל שומשום.

לאפות כ-15 דקות





# לחמניות טחינה-הכפלת כמויות

(מומלץ)

קופסת טחינה

9 ביצים גדולות

1.5 כפית סודה לשתייה

3 כפיות סילאן

לצקת לשקעים

(בתבנית סיליקון או במנג'טים)

כף וחצי לכל שקע ולפזר

מעל שומשום.

לאפות כ-15 דקות





## בסיס לטוסט/ פיצה

1 ביצה

כף שמן זית

0.5 כפית סודה לשתייה

3 כפות קמח שקדים

כפית טחינה

כף קוטג'

לערבב הכל יחד,

לשפוך לנייר אפיה

(אפשר לפזר מעל שומשום)

לאפות 5-10 דקות

בחום גבוה,

להפוך ולאפות עוד כ-2 דקות





## עוגיות חמאת בוטנים

8 כפות חמאת בוטנים

2 ביצים

דבש/ סילאן (מקביל ל-3 כפות סוכר)

אפשר להוסיף

קצת קמח קוקוס

לאפות כ-10 דקות





## חולדת קישוא:



לרסק גס 3 קישואים  
לסנן את הנוזלים  
להוסיף תבלינים  
2 ביצים  
לערבב היטב



לשים על נייר אפיה משומן בגובה אצבע.  
לאפות ב 180 מעלות עד שמזהיב.

כשיוצא, לצנן ולגלגל  
עם נייר האפיה (כמו חולדה)  
אחרי כ10 דקות אפשר לפתוח  
ולמלא במה שרוצים.



## כדורי חמאת בוטנים



$\frac{3}{4}$  כוס חמאת בוטנים

רבע כוס דבש

קורט מלח

לערבב יחד

$\frac{1}{2}$  כוס קמח קוקוס-

להוסיף בהדרגה

ליצור כדורים ולהקפיא

לחצי שעה





קרקרים כמו גריסיני:

להקציף 2 ביצים  
להוסיף 5 כפות גדושות מאוד  
של טחינה.  
כף דבש

-לשפוך לשקית זילוף וליצור  
מקלונים על נייר אפיה.  
למרוח מעל זה ביצה.  
לפזר מעל שומשום/מלח גס.  
להכניס לתנור ל150 מעלות  
להוציא אחרי 13 דקות.  
(מומלץ להכין כמות כפולה)





## בורקסים:



2 כפות חמאת שקדים

2 כפות קמח שקדים

3 ביצים

קורט מלח

-לערבב היטב.

לשטח  $\frac{1}{2}$  כמות בתבנית

אינגליש קייק ולאפות כ-10

דקות.-לשים מעל קוטג'

מעורבב בגבנ"צ מגוררת.

-לשטח מעל את שארית

העיסה. לפזר שומשום לאפות

להשחמה (כ-15 דקות) לחתוך

למשולשים







בייגלה:

5 כפות טחינה

2 ביצים

1.5 כף דבש

טיפה מלח

- לערבב טוב טוב.

- להכניס לשקית זילוף ולסדר

כ 'שטוחים', לפזר מעל

שומשום וטיפה מלח.-

- לאפות ב150 מעלות

- כ-10 דקות.

- לצנן בתבנית.





# פסטה/איטריות למרק:



ביצה

כף חמאת שקדים

קצת מלח

לשטח על נייר אפיה משומן

לאפות כ5 דקות

להוציא ולחתוך לרצועות דקות.

-אפשר להכין רוטב בולונז או עגבניות

ולשפוך מעל.







## פסטה גזר בשמן זית:

עם קולפן פורסים לאורך רצועות גזה.  
מטגנים בשמן זית פרוסות כרישה.  
מוסיפים את הגזר.  
מוסיפים לימון סחוט, פטרוזיליה קצוצה  
וחצי כפית דבש.  
מערבבים.  
ניתן להוסיף שברי אגוזי מלך.







## פשטידת קישואים :

- 5-6 קישואים מגורדים גס
- 2-3 בצלים כנ"ל
- לסחוט היטב.
- להוסיף פטרוזיליה קצוצה
- 2 שיני שום כתוש
- מלח, פלפל
- ½ כפית סודה לשתיה
- 4-5 כפות חמאת שקדים
- 4 ביצים







## פשטידת חציל:

חותכים חציל לעיגולים ומכניסים לתנור

עם קצת שמן להשחמה.

במחבת מטגנים:

בצל-

פטירות

עגבניות מרוסקות

וטיבול לפי הטעם (מלח, פלפל,

פפריקה)

בקערה-תערובת גבינות שאוהבים

ואז מסדרים כמו לזניה

שכבה חציל

שכבה רוטב

שכבה גבינה

וחוזר לפי הגובה שרוצים, מומלץ

לעשות שתי שכבות של כל אחד

בסוף מפזרים גבנ"צ למעלה



# פשטידת ירק פשוטה וקלה להכנה:



4-5 ביצים

1/3 כוס שמן

כפית מלח

1/8 כפית פלפל שחור

בצל גדול, חתוך לקוביות

כוס - כרובית/קישואים/ברוקולי/

תרד (אולי יותר)

לערבב את הכל, ולהכניס לתנור

180 מעלות





# פשטידת בצל/ פטריות:

מטגנים בצל או פטריות במחבת (אפשר גם וגם אם

רוצים)

בקערה מערבבים

-קוטג'

ביצה

גבנ"צ

בולגרית

מוספים את הבצל/פטריות

שמים בתבנית מפזרים קצת גבנ"צ מלמעלה ומכניסים

לתנור.





בסיס לטוסט:  
קופסת טונה (לסחוט)  
2 ביצים  
כף קוטג'  
מלח, פלפל

-אחרי כ10 דקות בטוסטר זה נראה  
כמו פרוסת לחם גדולה.





טוסטים

2 ביצים

כוס קמח שקדים

מלח, פלפל


לטגן במחבת כמו חביתה

למלא ולהכניס לטוסטר!

(גבנ"צ, עגבניה וכו')







טוסט/ מצע לפשטידה:

ביצה

כף גדושה חמאת שקדים

קורט מלח

-לערבב היטב ולשים בטוסטר

-בשביל טוסט.

או, לשפוך לתבנית עגולה קטנה

ומשומנת ולאפות כפיתה.

מעל אפשר לשים משהו

מתוק/מלוח/חלבי/בשרי





## עוגיות פריכיות

2 כוסות קמח שקדים

$\frac{1}{2}$  כפית ס.לשתיה

ביצה

$\frac{1}{3}$  כוס דבש ( לעוגיות בהירות או

סילאן לכהות)

2 כפיות ת. וניל

אפשר להוסיף אגוזים קצוצים/

צימוקים/ חמוציות

לערבב הכל

ליצור כדורים בעזרת כפיות ולהניח

בתבנית.

למעוך אותם קצת עם היד

לאפות כ12 דקות



# **עוגיות שומשום:**

**2 חלבונים**

**חצי כוס סילאן**

**300 גרם שומשום**





## עוגת אגוזים פשוטה:

ליצור בצק מביצה,

קמח שקדים,

קצת שמן קוקוס.



- לשטח בתבנית צרה וקטנה.

- למרוח מעל הבצק חמאת שקדים/

חמאת אגוזים/ חמאת בוטנים

- מעל לפזר אגוזים קצוצים.

- מעליהם לפזר דבש בנדיבות.





## עוגיות שוות:

5 כפות טחינה

2 כפות דבש

50 גרם שמן קוקוס מומס

5 כפות קמח שקדים

3 כפות קמח קוקוס

$\frac{1}{2}$  כפית תמצית וניל

3 כפות אגוזים טחונים

(ביצה)

- ליצור עוגיות עם 2 כפיות.





עוגה קלה ללא מיקסר:

פשוט לערבב הכל:

5 ביצים

3 כפות שמן קוקוס

תפוח עץ קלוף חתוך לקוביות

חופן צימוקים

בננה

כפית קינמון

2 כוסות קמח שקדים

(או כוס קמח שקדים וכוס קמח

קוקוס)

קורט מלח

חצי כפית סודה לשתייה

שלוש כפות דבש







## אוזני המן:

### בצק:

- 1 כוס קמח שקדים
- 1.5 כוס קמח קוקוס
- 0.5 כוס אגוזי מלך טחונים
- כפית סודה לשתייה
- כף שטוחה טחינה
- 3 ביצים
- 2 כפות דבש
- 2 תמרים מעוכים ביד

### הכנת הבצק:

לערבב יבשים ורטובים בנפרד!

### למילוי:

- 10 תמרים
- כף אגוזים קצוצים
- כף גרעיני חמניה
- 1/2 כפית קינמון

### אופן ההכנה:

- לתת לבצק לנוח כשעה לפחות.
- לשמן 2 ניירות אפיה
- להניח 1/2 מכמות הבצק ביניהם ולרדד לעובי של כ-3 מ"מ (ככל שהבצק יותר דק יותר קשה לקפל)
- לקרוץ עם כוס בינונית, לשים מילוי ולקפל. (תופח מעט באפיה)
- לאפות על 160 מעלות כרבע שעה.







פיתות:

3 ביצים

4 כפות גדושות חמאת שקדים

מעט מלח

חצי כפית סודה לשתייה

- להכין במחבת כמו פנקייק





## פיתות טחינה שוות:

1 כוס טחינה

חצי כוס חלב/קרח קוקוס

3 כפות מים

כפית סודה לשתייה

כפית שטוחה כורכום

3 ביצים

לערבב הכל בקערית, להניח קצת

לכמה דקות, לסגן במחבת עגולה.





## עוגת גבינה (לתבנית אינגליש קייק)

קופסת קוטג'

2 ביצים

כחצי כוס דבש

כפית תמצית וניל

1 קליפת לימון

3 כפות גדושות קמח שקדים

לערבב הכל, לשפוך לתבנית לפזר מעל קינמון



# חלבה:



כוס טחינה

כוס קמח שקדים

½ כוס שומשום

5 כפות דבש/סילאן

כפית תמצית וניל

- מערבבים הכל ומניחים בתבנית.

מקפיאים עד שמתקשה.

חותכים לרצועות או לקוביות

ושומרים במקפיא.



# מתכון לטופי:

כף חמאת שקדים

2 כפות דבש

חצי כפית/כפית תמצית וניל

- להרתיח ולערבב שהטעמים

יתאחדו.

- להוסיף את התערובת לכ-120

גרם אגוזים/שקדים קצוצים

ולסדר לעוגיות או בסיליקון.

- אפיה 10 דקות בתנור 170 מעלות.





פרליני שוקולד:

כוס שמן קוקוס

כוס חמאת שקדים

1/8 כוס סילאן

- לערבב בסיר קטן על אש נמוכה

לקבלת מרקם אחיד

- להכניס לתבנית סיליקון לפרלינים.

- אפשר להחביא בפנים אגוז.



## בסקויטים:

$\frac{3}{4}$  כוס קמח שקדים

$\frac{1}{4}$  כוס קמח קוקוס

$\frac{1}{4}$  כפית סודה לשתייה

קצת מלח

ביצה

$\frac{1}{2}$  כפית תמצית וניל

2-3 כפות דבש

קצת מיץ לימון

צימוקים/אגוזים

אופן ההכנה:

לערבב יבשים ורטובים לחוד.

למזג יחד.

ליצור מלבן על נייר אפיה משומן.

לאפות 20 דקות ב180 מעלות עד

שמשחים.

לחתוך ולצנן בתבנית.





## קראמבל תפוחים:

לחתוך תפוחי עץ ולהניח בתבנית.  
לערבב עם 2 כפות שמן קוקוס,  
לפזר קינמון, דבש, קמח שקדים  
וקוקוס.

לאפות עד שמשחים.  
אפשר לשמור במקרר במנג'טים.





# גלידות



תות

מלון (1)

אוכמניות ( $\frac{1}{2}$  קג)

אפרסקים ( $\frac{1}{2}$  ק"ג)

- להקפיא את הפירות בקוביות,

- לטחון עם  $\frac{1}{4}$  כוס דבש

ולהקפיא בקופסא



גלידה:



3 בננות

3 כפות חמאת קוקוס

2 כפות דבש

1 כפית תמצית וניל.

-לשים את הכל בבלנדר

ויוצאת גלידה מדהימה!



# פנקייק בונה:

עדיף בטוסטר (השוכב לא העומד)

1 בונה בשלה מעוכה

1 ביצה

קצת פחות מרבע כפית סודה לשתייה

כפית דבש

אופן ההכנה: לערבב היטב ולאחד את הרכיבים.

לשמן נייר אפיה ולהניח אותו בתוך הטוסטר לשפוך מעל את

העיסה ולשטח אותה לכל שטח הטוסטר.

לסגור את נייר האפיה מעל העיסה ואת הקצוות הנותרים לקפל

כלפי פנים כדי שימנעו מהעיסה לנזול (היא נוזלת בגלל

התסיסה של הסודה לשתייה) לסגור את הטוסטר

מעל נייר שעוטף את העיסה ולחכות כ-4 5 דקות.

לסובב מידי פעם את הנייר עם העיסה כדי שכל הצדדים יאפו

היטב. בין 5 עד 8 דקות עד שמוכן. לחכות כמה דקות עד

שמוציאים מתוך הנייר שהפנקייק לא יקרע.



קרפ צרפתי: (למילוי מתוק או מלוח)

$\frac{1}{2}$  כוס קמח שקדים

5 ביצים

2 כפות מים

1 כפית דבש

קורט מלח

- טורפים את הביצים ואז  
מוסיפים את כל השאר.

במחבת עם שמן רותח  
שמים  $\frac{1}{4}$  כוס בלילה כל  
פעם, ולהפוך.





# כדורי קוקוס שווים:

2 כוסות קוקוס

כוס טחינה

חצי כוס סילאן

לשים לקצת זמן במקרר

ליצור כדורים

לשים חצי שעה בהקפאה

ואז אפשר להעביר

למקרר





# גלידת קוקוס וחמאת בוטנים:

בערך כוס חלב קוקוס  
קפוא או קרם קוקוס.

להוסיף כחצי כוס  
חמאת בוטנים.

כ־ $\frac{1}{3}$  כוס דבש (לעשות  
שהטעם יהיה חזק, כי  
הוא דוהה בהקפאה)  
-לטחון יחד.  
להקפיא בכוסיות  
קטנות של גלידה.







## ל-לאפות במאפינס



## סתם רעיונות לגיוון...

-אנטי פסטי

-גולש חצילים

- "אורז" כרובית

-פטריות מוקפצות

-דלורית בתנור

-שעועית מוקפצת /מבושלת

-פירה דלורית .

-חצאי ארטישוק מבושל

-צ'יפס דלורית

-ברוקולי מבושל/אפוי

- ציפס קולורבי

-פסטה עדשים עם רסק

-צ'יפס גזר

עגבניות וגבינה צהובה או

-סלק בתנור /מבושל

עם בולונז

-כרובית אפוייה

-גזר מגורר





.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

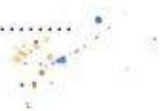
.....





.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





A large white rectangular area with rounded corners, containing eight horizontal dotted lines for writing, set against a pink background with white polka dots.





A large white rectangular area with rounded corners, containing eight horizontal dotted lines for writing, set against a pink background with white polka dots.

