



חוברת מתכונים ללא גלוטן חנוכה תשע"ט 2018



חברי צליאק- celiac היקרים,

לכבוד חג החנוכה הכנו עבור כל חברינו חוברת מתכונים ללא גלוטן המבוססת ברובה על מתכונים של חברי צליאק-celiac .

אנו רואים בשיתוף המתכונים בין חברי הקהילה עוגן חשוב בעזרה ההדדית ושמירה עלינו כקהילה מגובשת וחזקה.

יש האומרים שצליאקים רבים הינם פחות "אניני טעם" משאר האוכלוסייה עקב האילוצים בבחירת מוצרים ובילוי מחוץ לבית, כך שלמעשה המטבח הביתי עבור כל מי שנמנע מגלוטן הוא מרכז הבית והעשייה סביבו היא רבה.

לפני כעשרים שנים ואף פחות מכך, היצע המתכונים היה דל, היכולות ואפשרויות הללא גלוטן במטבח היו מעטות.

עם השנים נוספו לחיינו קמחים נוספים ומוצרים משלימים ההופכים את החוויה במטבח לכמעט בלתי מוגבלת.

אנו שמחים לשתף ולרכז עבור כולנו מידע חיוני רב ככל הניתן- מדריכים, מתכונים, מקומות בילוי, מוצרים ועדכונים.

מאחלים לכל משפחת הצליאק שיהיה חג אורים שמח, כל התודות לחברי הקבוצה עבור המתכונים הנפלאים.

מאיתנו עדי, ציפי, קובי, אביב וגיא.

צוות צליאק-celiac.



תוכן

- 4..... סופגניות - קמח תמי/תמי בן דוד
- 5..... סופגניות - קמח שמרים אסם / זהבה אלבז
- 5..... סופגניות אפיות/"קצפת" אפרת סלוצקין
- 6..... סופגניות - קמח הארץ/רונית מחלוף
- 7..... ספינג' - קמח תמי/תמי בן דוד
- 7..... ספינג' - קמח קונדיטור / ליאת מנשה
- 8..... ספינג' - קמח שמרים אסם/ מיכל שושן
- 8..... ספינג' - קמח קונדיטור /זהבה אלבז
- 9..... ספינג' - קמח שמרים אסם/ליאת ליאל נבגרקר
- 9..... דונאטס למכשיר מולטיקייק /"קצפת" אפרת סלוצקין
- 10..... מיני דונאטס - קמח שר
- 11..... לביבות גבינה ללא גלוטן / סיגלית כהן- "אושר מתוק" אפיה ללא גלוטן
- 11..... לביבות תפוחי אדמה/סיגלוגה-מתוק ומעוצב
- 12..... לביבות בטטה/רונית קלס
- 12..... לביבות קישואים טעימות /סיגלית כהן- "אושר מתוק" אפיה ללא גלוטן
- 13..... מיני לביבות גבינה ושוקולד/אתר רגע מתוק של עלית, נכתב ע"י השפית נטלי לזין
- 14..... צ'ורוס ללא גלוטן ושוקולד חלב /חן סופר
- 14..... צ'ורוס /דיאנה וינשטיין
- 15..... צ'ורוס ללא גלוטן/ Refresh - ריפרש ללא גלוטן
- 16..... מאפינס פיצה/הודיה פרגיאן
- 16..... מאפינס קוקוס ותפוחים פליאו וללא סוכר/שירלה אשכנזי-דרך הטבע
- 17..... פנקייק/הודיה פרגיאן
- 17..... פנקייק טף /לין נגה שקד
- 18..... עוגיות ריבה פליאו/רונית קלס
- 18..... פאדג' שוקולד תותים/Petite Cherie- מאפים קטנים של אושר -אושרית עמוס
- 19..... עוגת שוקולד מעולה / טלי דרהם
- 20..... בתאבון!



סופגניות - קמח תמי/תמי בן דוד

מצרכים: (13 סופגניות בינוניות)



200 מ"ל/גרם חלב קר

25 גרם שמרים טריים

50 גרם סוכר (¼ כוס)

2 חלבונים מביצים מס' 1 (80 גר')

500 גרם תגמיש נוסחה משופרת

½ כפית תמצית וניל איכותית

½ כפית גרידת לימון/תפוז

2 כפות ליקר אמרטו או ברנדי

50 גרם חמאה קרה חתוכה לקוביות קטנות

¼ כפית מלח

אופן ההכנה:

1. בקערת מערבל, מצויד בווי לשה, שמים את החלב, הסוכר והשמרים ומערבבים היטב להמסה של השמרים.

2. מוסיפים את החלבונים, התגמיש, תמצית הווייל, גרידת לימון והליקר - מעבדים במהירות איטית-בינונית משך כ-4 דקות להתהוות בצק.

3. מוסיפים את קוביות החמאה בשלבים, תוך כדי לשה וכשהחמאה נטמעת מוסיפים את המלח ומגבירים את מהירות הלישה לבינונית-גבוהה למשך 2-3 דקות נוספות.

4. מקמחים את כפות הידיים, אפשר גם קימוח קל מאוד (איבוק) של משטח העבודה ומעבירים את הבצק.

5. מחלקים את הבצק ל-13 חלקים במשקל 70-75 גרם כל יחידה. מכדררים על משטח העבודה כל יחידה לעיגול חלק.

6. מניחים את כדורי הבצק בתבנית משומנת היטב תוך שמירת מרווחים גדולים, מניחים עליהם מגבת מטבח לחה או שקית רפוייה

ומשהים לתפיחה עד הכפלת הנפח (כשעה וחצי בטמפרטורת החדר או 50 דקות בתנור 30 מעלות עם מגש מים חמים בתחתית)

7. מחממים שמן עמוק בסיר רחב, לטמפרטורה של 150 מעלות (להקפיד שהשמן לא יהיה חם מדי) ומעבירים את הבצק לטיגון כאשר הצד החיצוני (העגול) נכנס ראשון לשמן (כלפי מטה).

8. מטגנים עד קבלת צבע זהוב, הופכים ומטגנים כ-2 דקות את הצד השני

9. שולים עם כף מחוררת ומעבירים למגש מרופד נייר סופג או למסננת. מזריקים ריבה ומפזרים מעל אבקת סוכר בנדיבות.

בתאבון.

סופגניות - קמח שמרים אסם / זהבה אלבז

מצרכים:

1 חבילה קמח אוסם 350 גרם

חצי כוס סוכר

כפית שמרים יבשים

50 גרם מחמאה

150 מ"ל מים

אופן ההכנה:

ללוש יחד את כול החומרים, להניח לתפיחה כשעה .

לאחר מכן להכין כדורים ולהניח לתפיחה נוספת של כחצי שעה.

לחמם שמן בסיר ולטגן, להוציא לאחר הזהבה קלה ולהניח לקירור.

ניתן לפזר אבקת סוכר מעל לאחר שמתקרר.

בתאבון!



סופגניות אפויות/"קצפת" אפרת סלוצקין

מצרכים:

500 גרם קמח רב תכליתי

חצי כוס סוכר

3 ביצים

כף שמרים

100 גרם חמאה

כוס מיץ תפוזים או מים

אופן ההכנה:

ללוש את כל החומרים יחד במשך 10 דקות .

נותנים לבצק התפחה של 30 דקות .

מכינים עיגולים של 60 גרם

מתפיחים שוב למשך 20 דקות.

אופים בחום 180 מעלות .

מקררים ומזלפים ריבה ומפזרים אבקת סוכר.



סופגניות - קמח הארץ/רונית מחלוף

מצרכים:

חצי קילו קמח מולינו

1 כף שמרים גדושה

1/4 כוס סוכר

1 כפית מלח

1/4 כוס שמן

2 כפות סוכר וניל

2 ביצים

3/4 אחת כוס מים פושרים

כף ברנדי

אופן ההכנה:

מערבבים יחד את הקמח, סוכר, סוכר וניל, השמרים והמלח.

לאחר מכן מוסיפים את שאר החומרים ולשים היטב אם חסר מים להוסיף ממש מעט, הבצק אמור להיות רך ומעט דביק.

מניחים להתפחה עד שמכפיל את נפחו.

להרתיח שמן ולהנמיך את הלהבה לטגן את הכדורים עד להזהבה ולהוציא לקירור .

לאחר שמתקרר ניתן לפזר אבקת אפיה מעל. בתאבון!





ספינג' - קמח תמי/תמי בן דוד

המצרכים: (10 יחידות)

500 גר' קמח תגמיש

12 גר' סוכר (1 כף)

400 גרם (= מ"ל) מים

25 גר' שמרים טריים

1 כף חומץ

אופן ההכנה:

1. מערבבים היטב את השמרים עם הקמח והסוכר
2. יוצרים גומה במרכז ומוסיפים את המים והחומץ, לשים במהירות איטית-בינונית כ-7 דקות, מתקבל בצק אחיד, רך ודביק
3. מפזרים מעל מעט קמח (תגמיש) להקל על החילוץ וההעברה ובעזרת קלף מטבח מעבירים לקערה מקומחת, מכסים במגבת לחה ומתפיחים משך כשעה וחצי עד שהבצק מכפיל את נפחו.
4. החל מסיום שלב 3 לעיל: עם כפות ידיים שנטבלו במים, מחלצים בטריפה קלה את האוויר שהצטבר בבצק ומשהים לתפיחה נוספת של 20 דקות
5. בזמן התפיחה השנייה, מחממים בסיר שמן עמוק (5 ס"מ) לטמפרטורה של 150-160 מעלות
6. מרטיבים שוב את כפות הידיים. חופנים בכל פעם כדור בצק בגודל אגרוף ובעזרת האגודל יוצרים חור במרכז ומרחיבים אותו במתיחה של מסגרת הבצק
7. מעבירים בזהירות לשמן החם, מטגנים עד הזהבה משני הצדדים.



ספינג' - קמח קונדיטור / ליאת מנשה

מצרכים:

3/4 שקית של קמח קונדיטור

2 כפות שמרים יבשים

4 כפות סוכר

1/2 כפית מלח

4 כוסות מים פושרים

אופן ההכנה:

1. מערבבים במיקסר בו גיטרה כשש שבע דקות במהירות גבוהה.
2. מניחים בצד כשעה לתפיחה מיטבית .
3. מגלגלים לכדור בידיים רטובות ומחוררים במרכז.
4. מטגנים בשמן עמוק שחומם מראש עד להשחמה קלה.
5. מוציאים לקירור, לאחר שמתקרר מעט מפזרים אבקת סוכר מעל. בתאבון.



ספינג' - קמח שמרים אסם/ מיכל שושן

מצרכים:

1 קג קמח שמרים אסם ללא גלוטן

1 חלמון ביצה

2 כפות סוכר

1 אבקת אפייה

3 כפות נדיבות של ערק

CC850 מים חמימים

אופן ההכנה:

ללוש את המרכיבים היטב, לאחר מכן להוסיף כף מלח שטוחה.

להמשיך ללוש ולהרטיב את כפות הידיים מדי פעם.

לתת לבצק לנוח כ 10 דק ושוב ללוש עם יד רטובה.

להניח לתפיחה 40 דקות .

הבצק מוזר ודביק לא אחיד זה בסדר.

לאחר התפיחה ממלאים שמן בסיר ולהרתיח.

בעזרת קערה עם מים בכל פעם להרטיב את היד ולקחת כדור בגודל קלמנטנה פותחים חור באמצע בעדינות ומניחים בשמן .

לאחר מכן להניח על נייר סופג לקירור , לאחריו לפזר סוכר . בתיאבון!



ספינג' - קמח קונדיטור /זהבה אלבז

מצרכים:

4 כוסות קמח קונדיטור

2 כפות שמרים

2 בצים

1 אבקת אפיה

חצי כפית מלח

300 מיל מים

אופן ההכנה:

ללוש יחד את כול החומרים, להניח לתפיחה כשעה .

לאחר מכן להכין כדורים בעזרת ידיים רטובות לשטח מעט ובעדינות לחורר במרכז.

לחמם שמן בסיר ולטגן, להוציא לאחר הזהבה קלה ולהניח לקירור.

ניתן לפזר אבקת סוכר מעל לאחר שמתקרר. בתיאבון!



ספינג' - קמח שמרים אסם/ליאת ליאל נבגרקר

מצרכים:

350 גרם תערובת קמח שמרים אסם ללא גלוטן

4 כפיות סוכר

כף שמן

1 ביצה

כפית מלח

מים CC300 (בלילה לא דלילה ולא קשה)

אופן ההכנה:

לטרופ את הבלילה היטב, לכסות ולתת לה לנוח כ 10 דקות .

לאחר מכן לטרופ שוב ולהתפיח שוב כחצי שעה עד שרואים שהכפילה את נפחה.

מחממים שמן בסיר עמוק מכינים קערת מים כדי לתבול את הידיים שלא ידבק הבצק לידיים.

לוקחים מהבצק כדור קטן משטחים מעט ויוצרים חור, מניחים בשמן החם .

להוציא לאחר השחמה קלה, ולאחר קירור ניתן לפזר אבקת סוכר. בתאבון!

דונאטס למכשיר מולטיקייק / "קצפת" אפרת סלוצקין

מצרכים:

2 ביצים

2 שקיות סוכר וניל

חצי כוס סוכר

כוס חלב

2 כוסות קמח רב תכליתי

כפית אבקת אפיה

6 כפות שמן

אופן ההכנה:

לערבב את כל החומרים יחד.

לחמם את מכשיר המולטיקייק ולצקת את הבלילה .



מיני דונאטס - קמח שר

רכיבים יבשים:

כוס קמח (140 גר') מסוג Mix It! Universal של Scher

שלושת רבעי כפית (3 גר') אבקת אפייה

שלושת רבעי כפית (3 גר') סודה לשתייה

כפית קינמון

חצי כפית (2 גר') מלח

רכיבים רטובים:

1 ביצה

150 גר' יוגורט

כף שמן קנולה

כף מיץ לימון

3 כפיות (45 גר') מייפל

כפית תמצית וניל



לציפוי:

כוס + 2 כפות (150 גר') אבקת סוכר

שליש כוס (80 גר') חלב (או משקה שקדים/אורז/סויה)

חצי כפית תמצית מייפל (לא חובה)

חצי כפית תמצית וניל

כלים: תבנית מיני דונאטס

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-220 מעלות על מצב טורבו ומשמים את תבניות הדונאטס בשמן קנולה.
2. בקערה גדולה מערבבים את כל הרכיבים היבשים.
3. בקערה נפרדת טורפים היטב את כל הרכיבים הרטובים.
4. שופכים את קערת הרכיבים הרטובים אל תוך קערת הרכיבים היבשים ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה.
5. מעבירים את התערובת שהתקבלה לשק זילוף וממלאים את תבניות הדונאטס כמעט עד לקצה.
6. אופים במשך 6-8 דקות עד שהדונאטס מזהיבים (וקיסם שנועצים יוצא לח).
7. נותנים לתבנית להתקרר בטמפ' החדר במשך מספר דקות ומעבירים למגש.
8. הציפוי: מערבבים בקערה המתאימה למיקרו את אבקת הסוכר עם החלב.
9. מחממים במשך 15 שניות במיקרו, מערבבים ומחזירים לעוד 15 שניות (חוזרים על הפעולה במידת הצורך עד שמתקבלת תערובת נוזלית).
10. מוסיפים לקערה את תמצית המייפל והווניל.
11. טובלים כל דונאטס בתערובת, מעבירים למגש ומגישים.

* יש לשמור את הדונאטס בקופסא אטומה בטמפ' החדר.

לביבות גבינה ללא גלוטן / סיגלית כהן- "אושר מתוק" אפיה ללא גלוטן



מצרכים:

250 גרם גבינת טוב טעם

2/3 כוס סוכר

1 כפית תמצית וניל

3 ביצים

4 כפות קמח ללא גלוטן

מעט שמן

אופן ההכנה:

שמים בקערה גבינה, סוכר, ביצים, תמצית וניל ומערבבים.

מוסיפים קמח ובוחשים לתערובת אחידה.

שמים מעט שמן במחבת ועם כף יוצקים למחבת מתערובת הגבינה ומטגנים משני הצדדים עד להזהבה.

* מגישים חם

* אפשר להוסיף לבלילה צימוקים/חמוציות

* במקום להשתמש בשמן מחליפים לחמאה

* אפשר לבזוק אבקת סוכר ולהגיש עם סירופ מייפל/שוקולד/ריבה/דבש/סילאן .

חג שמח!



לביבות תפוחי אדמה/סיגלוגה-מתוק ומעוצב

מצרכים:

1 תפוח אדמה מגורר

1/2 בצל מגורר

1 ביצה

כף קמח "כרגיל"/ תמי

קורט מלך ופלפל

מעט שמן לטיגון

אופן ההכנה:

1. להוציא את הנזולים מתוך תפוחי האדמה ומהבצל על ידי מעיכה ידנית.

2. לערבב את כל החומרים יחד.

3. לטגן מספר דקות משני הצדדים.

בתאבון!



לביבות בטטה/רונית קלס

אופים בטטה בינונית עם הקליפה
עד לריכוך ולמעוך לפירה.
כשמתקרר לגרד בטטה, בצל, תפוז"א
וגזר ופטרזליה.

לסחוט היטב מהנוזלים ולערבב עם פירה הבטטה.
להוסיף 1-2 ביצים, מלח, פלפל שחור וקורט אגוז מוסקט.

לאפות בתבנית מרופדת נייר אפייה, בחום 180° או לטגן עם מעט שמן. בתאבון!

לביבות קישואים טעימות / סיגלית כהן- "אושר מתוק" אפיה ללא גלוטן

מצרכים:

2 קישואים (רגיל/זוקיני)

קופסאת שימורים של תירס

גמבה פרוסה לקוביות

2 ביצים

גבינה צהובה/פרמזן/קשקבל

חצי כוס קמח ללא גלוטן

מלח ופלפל לפי הטעם.

אופן ההכנה:

מקלפים את הקישואים ומגרדים בפומפיה (סוחטים את הקישואים) מוסיפים ביצים, גבינה צהובה, קמח, תירס, גמבה ותיבול (מלח/פלפל).

מחממים מחבת עם שמן ומטגנים את הלביבות. אוכלים עם סלט קצוץ וגבינה.

• אפשר להוסיף עשבי תיבול: כוסברה/פטרזליה/שמיר.

• אפשר להוסיף תפוח אדמה מגורד.

• ניתן לאפות בתנור 180° , לקחת תבנית למרוח בשמן זית ולהניח במרווחים.

בתיאבון!



מיני לביבות גבינה ושוקולד/אתר רגע מתוק של עלית, נכתב ע"י השפית נטלי לזין ללביבות:

250 גרם (1 מכל) גבינת ריקוטה או גבינה לבנה

70 גרם (1/3 כוס) סוכר

1 ביצה

1 כפית תמצית וניל

קורט מלח

50 גרם (5 כפות) קורנפלור

100 גרם שוקולד חלב

לרוטב שוקולד:

100 גרם שוקולד מריר

125 מ"ל (1/2 מכל) שמנת מתוקה

אופן ההכנה:

בקערה מערבבים יחד גבינה, סוכר, ביצה, וניל, מלח וקורנפלור עד שמתקבלת תערובת אחידה.

קוצצים את השוקולד לפיסות דקות ומוסיפים לבלילה בערבוב.

מחממים שמן במחבת ומטגנים לביבות קטנות עד שהן מזהיבות מ-2 הצדדים.

מוציאים על גבי צלחת עם נייר סופג.

רוטב שוקולד: שוברים את השוקולד לקוביות ושמים בקערה.

מוסיפים שמנת וממסים יחד במיקרוגל או על בן מארי עד שהכל נמס והתערובת אחידה.

מגישים את הלביבות עם הרוטב החם.



צ'ורוס ללא גלוטן ושוקולד חלב / חן סופר

מצרכים:

3/4 כוס מים מהברז
2/3 כוס חלב
100 גר' חמאה חתוכה לקוביות
3 כפות סוכר
קורט מלח
כף תמצית וניל (לא חובה)
1 כוס קמח ללא גלוטן + 3 כפות
ביצים 3

אופן הכנה:

בסיר על הגז להרתיח:

מים, חלב, חמאה, סוכר, מלח ותמצית וניל (עד להתחלת הופעת בועות)
להוסיף את הקמח ולערבב עם כף עץ עד שהבצק מתנתק מהדפנות ולכבות את הגז.

להעביר למיקסר לערבב כ-2 דקות (כדי לקרר את הבצק)
להוסיף את הביצים בהדרגה - ביצה - ערבוב במיקסר וכו.
להעביר את המסה לשקית זילוף עם צנטר משונן

במקביל להעמיד סיר עם שמן עמוק על גז (אש בינונית- נמוכה)
רק אחרי שהשמן חם לזלף את הצ'ורוס ולחתוך את הקצה במספריים (לא לשים על חום גבוה)
אחרת זה ישחים מהר ולא יהיה עשוי מבפנים)

לאחר שהם מוכנים, לטבול בסוכר וקינמון מעורבבים.



צ'ורוס / דיאנה וינשטיין

מצרכים:

200 ג' קמח כרגיל רב תכליתי
200 מל מים
כף וחצי סוכר
60 ג' חמאה
קורט מלח
חצי כפית אבקת סוכר
שמן לטיגון

אופן הכנה:

מערבבים את כל החומרים היבשים בקערה.
בסיר מרתיחים את המים עם החמאה.

כאשר החמאה נמסה מורידים את הסיר מהאש
ומכניסים בבת אחת את החומרים היבשים.
מערבבים עם כף עץ חזק עד לקבלת בצק הומוגני.

נותנים לבצק להצטנן כמה דקות.

מחממים שמן לטיגון עמוק ומזליפים את הבצק לתוך השמן החם בעזרת שקית זילוף.

כשהצ'ורוס זהובים מוציאים ומפזרים עליהם סוכר.

הערה: חשוב שהשמן לא יהיה חם מאוד כי הבצק ישרף בחוץ ולא יהיה מבושל בפנים.

בתאבון!





צ'ורוס ללא גלутן / Refresh - ריפרש ללא גלутן

מצרכים:

50 גר' מחמאה

2 כוסות מים

70 גר' סוכר

1 כפית שטוחה מלח

2 כוסות (280 גר') קמח רב תכליתי של ריפרש

3 ביצים גודל L



אופן ההכנה:

בסיר בינוני מביאים לרתיחה את החמאה, המים, הסוכר והמלח.

מוסיפים את הקמח הרב תכליתי של ריפרש (בבת אחת) ובוחשים בכף עץ בתנועות נמרצות עד שהעיסה מתאחדת לכדור בצק הניתק מדפנות הקערה.

מעבירים לקערת המיקסר מצוייד בוו שטוחה ומערבלים במהירות בינונית כ-3 דקות, מוסיפים את הביצים ומבליעים להתמזגות מוחלטת וקבלת עיסה אחידה. עוטפים בניילון נצמד ומשהים לצינון לטמפרטורת החדר.

מחזירים את הבצק לקערת המערבל ומערבלים לקבלת בצק עיסתי רך.

מעבירים את הבצק לשקית זילוף חזקה מצויידת בצנתר משונן רחב

מחממים שמן לטיגון בסיר עמוק גדול (190 מעלות) ומזלפים מהבצק רצועות לתוך השמן, לניתוק הבצק נעזרים במספריים.

מטגנים כ-3-4 דקות לקבלת גוון זהוב מכל צידי הצ'ורוס. מוציאים מהשמן בעזרת כף מחוררת ומניחים על נייר סופג לספיגת עודפי השמן.

מגלגלים בסוכר בטעמים ומגישים עם רוטב ריבת חלב (אפשר גם להזריק את ריבת החלב לתוך הצ'ורוס).

ואם בא לכם להתפנק בחג עם סופגניה טעימה ומלאה בריבה ניתן לרכוש את הסופגניות המעולות שלנו במגוון סופרים ברחבי הארץ.

ריפרש מאחלת לכם ולבני משפחתכם חג שמח ונטול גלутן!



מאפינס פיצה/הודיה פרגיאן

מערבבים בקנקן:

1 כוס חלב

2 ביצים

רבע כוס שמן זית

1 כפית גדושה אורגנו

1 כפית מלח.

בקערה שמים:

2 כוסות קמח

2 כפיות אבקת אפיה.

שופכים את התערובת שבקנקן לקערה ומערבבים מוסיפים:

1 כוס מוצרלה מגורדת

1 כוס זיתים

2 כפות קטשופ

2 כפות גבינה לבנה/גבינת טוב טעם.

מערבבים הכל היטב

מכניסים למולטיקייק שמחומם 3 דקות מראש לתבנית מאפינס

מכניסים מהבליה כמעט כמעט עד הסוף של התבנית סוגרים למולטיקייק ומחכים 5-7 דקות עד להשחמה.....בהצלחה.

מאפינס קוקוס ותפוחים פליאו וללא סוכר/שירלה אשכנזי-דרך הטבע

מצרכים:

חצי כוס שמן קוקוס/חמאה

רבע כוס דבש

כפית ת.וניל

6 ביצים

חצי כוס קמח קוקוס*

חצי כפית קינמון

חצי כפית מלח

רבע כפית סודה

2 תפוחים גרני סמית' קלוי וחתוך לקוביות קטנות

אופן הכנה:

לערבב בקערה את הרטובים ובקערה נפרדת את היבשים.

לאחד בין היבשים לרטובים.

להוסיף את קוביות התפוח ולערבב עד שיטמע בתערובת.

למלא שקעים של מאפינס/תבנית לעוגה.

לתנור חם 180 מעלות למשך 30-40 דק , בתאבון!

*המאפינס במרקם ספוגי, למרקם קליל יותר ניתן להחליף את הקמח קוקוס בקוקוס טחון.





פנקייק/הודיה פרגיאן

מצרכים:

כוס קמח כרגיל

כוס מים/חלב

ביצה

כפית תמצית וניל

שקית סוכר וניל

2 כפות סוכר

אופן הכנה:

לערבב הכל היטב שלא יהיה גושים-מומלץ בבלנדר.

ולעשות פנקייקים קטנים במחבת

מומלץ להכפיל כמויות

בהצלחה.



פנקייק טף /לין נגה שקד

מצרכים:

כוס ורבע קמח טף

כוס מים או חלב שקדים/אורז וכו'

כף שיבולת שועל ללא גלוטן

כף מייפל אמיתי

כפית אבקת אפיה

בננה

2 כפות רסק תפוחי עץ

תמצית וניל - לא חובה

אופן הכנה:

מערבבים הכל יחד לבלילה - אני עושה בבלנדר וזה יוצא הכי טוב בעיני.

יוצקים למחבת נון-סטיק עיגולים קטנים. אחרי כמה דקות הופכים ל-2-3 דקות ומסירים מהאש.

אפשר להגיש עם פירות, סירופ מייפל, סילאן או אפילו לאכול ככה.

בתאבון .



עוגיות ריבה פליאו/רונית קלס

מצרכים:

1.5 כוסות קמח שקדים

1 כוס טפיוקה או חצי כוס קמח קוקוס

1 ביצה

100 גרם חמאה רכה

1/4 כוס דבש/מייפל טהור

1/2 כפית תמצית וניל איכותית

אופן הכנה:

מערבבים היטב את כל המרכיבים עד לאיחוד, לעטוף בניילון נצמד ולהכניס למקרר למשך כ-15 דקות להתגבשות החומרים.

לאחר מכן לרדד כשליש או חצי מכמות הבצק בין 2 ניירות אפייה לקרוץ עוגיות, בחצי מכמות העוגיות לקרוץ עיגול במרכז.

לאפות בתנור שחומם מראש בחום 170° כ-15 דקות או עד שמזהיב מעט.

לאחר שהעוגיות מתקררות למרוח ריבת תות טבעית ללא תוספת סוכר על העוגיות ולסגור עם העוגיות עם העיגול במרכז. בתאבון!

פאדג' שוקולד תותים/Petite Cherie- מאפים קטנים של אושר - אושרית עמוס

מצרכים:

200 גרם חמאה

260 גרם שוקולד 85%

3/4 כוס קמח שקדים

2-3 כפות דבש

3 כפות קקאו

3 ביצים

1 חלמון

שברי אגוזים.

אופן הכנה:

להמיס חמאה במיקרו עם השוקולד ולערבב היטב.

להוסיף את שאר הרכיבים ולערבב הכל יחד.

למשקיעים תקציפו קלות את הביצים בנפרד ותאחדו הכל יחד.

לאפות בתנור כרבע שעה על 160° מעלות ולהקפיא.

לשכבת התותים:

תותים טריים מבושלים עד כדי ריבה עם כף דבש.

50 גרם חמאה מזוקקת.

לערבב הכל יחד ולמרוח על הפאדג' שקפא.

אם אין תותים תעשו עם ריבה 100 אחוז פרי ללא סוכר עם חמאה מזוקקת. להכניס שוב למקפיא.

לאחר כשעתיים לשפוך מעל הפאדג גנאש משמנת ושוקולד ולהקפיא שוב. לחתוך לקוביות ולטרוף.



עוגת שוקולד מעולה / טלי דרהם

מצרכים:

5 ביצים

1 ו-3/4 כוסות קמח

שמנת מתוקה

200 גר' שוקולד

1 וחצי כוס סוכר

1/2 כוס שמן

1 כוס מים

שקית אבקת אפיה

שקית סוכר וניל

4 כפות קקאו

חצי כוס קפה



אופן הכנה:

מקציפים 5 חלבונים עם 1 וחצי כוס סוכר

לקערת החלבונים מוסיפים 1/2 כוס שמן, 1 כוס מים, מעט תמצית וניל, 1 שקית אבקת אפיה,

1 שקית סוכר וניל, 4 כפות קקאו, 1 ו-3/4 כוסות קמח.

מערבבים היטב ומוסיפים את קצף החלבונים.

מכניסים לתנור מחומם 40 דק' בחום 180°.

כשהעוגה מוכנה מכינים חצי כוס קפה, בלי סוכר ובלי חלב ומרטיבים בעדינות העוגה.

קרם:

מחממים 1 שמנת מתוקה בסיר, כמעט עד רתיחה

מוסיפים 200 גר' שוקולד מריר ומערבלים היטב.

שופכים בנדיבות על העוגה.

בתאבון!

בתאבון! חג חנוכה שמח

