

## לעמוד הראשי

נצקק על ידי אלעד אילון האתר "בציקר מתוק - טבצוני".  
ניתן להצתיק כל מתכון לכל מדיה שהיא עם או בלי מתן קרדיט.

## 12.....עוגות בחושות

- 12..... עוגת לימון
- 13..... עוגת לימון שמרים
- 14..... עוגת שקדים ומשמים לימונית
- 15..... "לינצר"
- 16..... עוגת תפוז
- 16..... עוגת תפוזים הפוכה
- 17..... עוגת שמנת קינמון
- 18..... בחושה שיש שוקולד חלבה
- 18..... עוגת חלבה
- 19..... עוגת תבלינים
- 19..... עוגת דבש תמרים כוסמת
- 20..... עוגת הבוקר של עומר
- 20..... מאפה שיבולת שועל ופירות יער
- 21..... עוגה בחושה רב-תכליתית
- 22..... "גבינה"
- 22..... עוגת גבינה אפויה
- 23..... עוגת גבינה ושוקולד אפויה
- 23..... \*טירמיסו בכוסות
- 24..... כדורי גבינה חמים
- 24..... טרייפל נקטרינות
- 25..... עוגת אוריאו
- 25..... עוגת "גבינה" עם פירורים
- 26..... **בנות**
- 26..... עוגת בנות בטעם חלבה (ללא סוכר ושמן)
- 27..... עוגת בנה
- 27..... עוגת בנה, קפה ושוקולד
- 28..... עוגת בנה מייפל
- 29..... עוגת שוקולד בנה
- 29..... עוגת/ מאפינס בנה
- 30..... עוגת בנות ואגוזים
- 31..... **תפוחים/ אגסים/ פירות**
- 31..... עוגת תפוחים
- 32..... עוגת אגסים

33	עוגת אגסים
34	עוגת תפוחים ופירורים
35	עוגת דבש-תמרים ותפוחים
36	מאפה תפוחים כפרי
37	עוגת תפוחים
37	עוגת תפוחים ואגוזי מלך
38	עוגת פירות קיץ
39	<b>פירות יבשים</b>
39	עוגת תמרים עסיסית
39	עוגת תמרים וסילאן
40	עוגת קוקוס
40	עוגת פירות יבשים לט"ו בשבט
41	עוגת קקאו ושזיפים
42	עוגת שזיפים יבשים בברנדי
42	פנפורטה
43	פּנפּוֹרְטָה דִּי סִינָה
44	<b>שוקולד</b>
44	עוגת שוקולד ללא סוכר
45	עוגת שוקולד תפוז
46	עוגת שוקולד דובדבנים (ללא סוכר ושמן)
46	עוגת שוקולד עם ריבה
47	עוגת שוקולד קוקוס תפוז
48	עוגת שוקולד ללא שמן
48	בראוניז
49	בראוניז עפ"י מתכון של קונדיטוריה שפיק
49	בראוניז
50	בראוניז
51	עוגת שוקולד
52	עוגת שוקולד גנאש
53	עוגת פראלין
54	עוגת קרם שוקולד-וניל
54	עוגת שוקולד בכלי אישי
55	<b>פרג</b>
55	עוגת פרג ושוקולד "ליידי אובמה"
56	עוגת פרג ואגסים
56	פרג קוקוס
57	עוגת פרג לימון
58	<b>גזר</b>

58.....	עוגת פרי
59.....	עוגת דלעת
59.....	עוגת דלעת ללא שמן וסוכר
60.....	עוגת גזר וטחינה
61.....	<b>סולת</b>
61.....	ספרה - עוגת סולת
62.....	"חלבית" סולת
62.....	ממתק סולת
63.....	עוגת סולת, תפוזים ודבלים
64.....	עוגת סולת קוקוס תפוז
65.....	<b>מאפינס</b>
65.....	מאפינס שוקולד גבינה
66.....	מאפינס תפוחים וקינמון
67.....	מאפינס גזר
67.....	מאפין קפה ושוקולד צ'יפס
68.....	מאפינס שוקולד
68.....	מאפינס סופגניות
69.....	מאפינס סולת, בננה וגזר
70.....	קאפקייקס בננה עם ציפוי שוקולד
71.....	מאפינס תאנים ותמרים
72.....	מאפינס סילאן, בננה ותמרים
<b>73.....</b>	<b>עוגות RAW</b>
73.....	עוגת אגוזי לוז-שוקולד RAW
73.....	עוגת גבינה פירורים RAW
74.....	עוגת גבינה פירורים RAW 2
75.....	עוגת גבינה-תות RAW
76.....	עוגת שוקו-תפוז קוקוס RAW
76.....	עוגת ראו יעלי
<b>77.....</b>	<b>ללא גלוטן</b>
77.....	קמח רב תכליתי ללא גלוטן
77.....	עוגת בננה-גזר ללא גלוטן
78.....	עוגת שוקולד ללא סוכר ללא גלוטן
78.....	פנקייק ללא גלוטן
<b>80.....</b>	<b>טארט / פאי</b>
80.....	טארט שזיפים כפרי
80.....	פאי דובדבנים
81.....	טארט תפוחים ופירורים
83.....	עוגת קרם קשיו תותים

84.....	טארט תותים
85.....	*טארט טראפל שוקולד
86.....	טארט פרג וחלבה
87.....	*פאי טופו לימון
<b>88.....</b>	<b>עוגות שמרים</b>
88.....	מתכון בסיסי לעוגת שמרים
89.....	בצק שמרים שיבולת שועל
89.....	בצק שמרים רביכה
90.....	חלות הפתעה
90.....	בצק כרוך (פלונדר)
91.....	רוגלעך 1
91.....	רוגלעך 2
93.....	קוגלהוף שוקולד צ'יפס
94.....	פרסבורגר
95.....	פרג
95.....	שוקולד
96.....	ג'רבו
96.....	גבינות
98.....	שושנים
98.....	שבלולים (סינרול)
98.....	דפי קינמון
99.....	שבלולים קצת אחרת
99.....	פתית שלג
99.....	שבלול גדול
99.....	קראנץ'
99.....	בבקה
100.....	מליות לעוגת שמרים
100.....	מלית סוכר, קינמון וקקאו
100.....	מלית ריבה ואגוזים/שקדים
100.....	מלית מייפל פקאן
100.....	מלית פובידל
101.....	פרג ותפוחים
101.....	פרג
101.....	קרם וניל ושקדים
102.....	גבינה
102.....	מלית אגוזים
103.....	שקדים/אגוזים-קפה (קקאו)
103.....	חלבה ושוקולד

103	שוקולד תבלינים
103	תפוחים
103	שטולן
105	עוגת שמרים פירות יבשים
106	אוזני המן קצת אחרת (סמדר זרע-ברמק)
<b>107</b>	<b>בלינצ'ס, פנקייק, טורטיות</b>
107	בלינצ'ס
107	מסאמן
107	טורטיות פשתן
108	דוסה
109	דוסה ללא אורז
109	דוסה (נאצ'וס) קינואה
109	מופלטה
110	פנקייק שמרים
111	פנקייק
111	פנקייק שיבולת שועל
111	בלינצ'ס שיבולת שועל
112	פנקייק שיבולת שועל
112	גוזלמה
113	לחוח/אינג'רה
<b>113</b>	<b>עוגיות</b>
113	עוגיות סנדוויץ' שוקולד ממולאות בגנאש שוקולד
114	אלפחורס
116	עוגיות שוקולד צ'יפס ללא סוכר
116	עוגיות שוקולד צ'יפס של ג'ולי הסון
117	עוגיות שוקולד צ'יפס עם שיבולת שועל
118	עוגיות שוקולד צ'יפס
119	עוגיות בראוניז
119	עוגיות שוקולד ואגוזי לוז
120	עוגיות שיבולת שועל עם פירות יבשים
121	עוגיות שיבולת שועל
121	עוגיות שיבולת שועל, טחינה וחמוציות
122	עוגיות פקאן
122	עוגיות אגוזים
123	עוגיות חלבה ושוקולד צ'יפס
124	עוגיות טחינה מקמח שקדים
124	עוגיות טחינה
125	עוגיות טחינה

125	עוגיות טחינה
126	מנדלברויט-ביסקוויט – עוגיות שקדים
127	*קסטה ביתית (או ביסקוויטים מעולים)
129	קרקרים קינמון (פיטר ריינהארט – whole grain bread)
129	עוגיות מזל
130	קרקרים קינמון
130	*עוגיות מילאנו
131	דובשניות (ללא דבש)
132	בצק פריך על בסיס שמן
132	עוגיות בצק פריך
133	עוגיות בצק פריך
134	עוגיות חלבה עם אגוזי מלך
135	אזני המן
135	עוגיות ריבה
136	עוגיות נימוחות
136	עוגיות שחמט
138	חיתוכיות ריבה
139	חטיפי אנרגיה על בסיס קוסקוס
139	חטיפי אנרגיה
140	חטיפי אנרגיה
141	עוגיות תבלינים עם זיגוג תפוזים
142	עוגיות מקמח שקדים
142	עוגיות צ'אי מסאלה וקוקוס
143	*עוגיות קינמון בציפוי פיסטוקים
144	שומשומיות
<b>144</b>	<b>פודינג, דייסה</b>
144	*כוס מלבי של חלב שקדים, תותים ופיסטוק
145	*מלבי קרם קוקוס וחלב סויה
145	פודינג שוקולד
146	מילקי
146	פודינג טחינה עם סילאן וחלבה
147	*דייסת אורז מתוקה
148	מעדן קוואקר ופירות קפואים
148	דייסת שיבולת שועל
<b>149</b>	<b>טראפלט</b>
149	הוראות
149	תפוז
149	ארל-גריי ותפוזים מסוככים

149	נוגט מריר
150	בננה-תמר
150	טראפּלס קפה עם אגוזים מסוכרים
150	שזיפים מיובשים
150	טראפּלס תבלינים
151	טראפּלס תות
151	טראפּלס קוקוס
<b>151</b>	<b>קפוא</b>
151	פרוזן יוגורט
151	סורבה
151	כללי
152	סורבה לימון
152	סורבה שוקולד ועוגיות
153	גלידה
153	בסיס איטלקי
153	*גלידת שוקולד מריר וחלבה קפה עם דפי שוקולד ופולי קפה
154	*גלידת חלבה-קוקוס
154	גלידת קפוצ'ינו-חלבה
155	גלידת שקדים
155	*גלידת מנגו
155	*גלידת תות שדה-דובדבנים
156	גלידת מלבי
156	גלידת בנות, תותים ותמרים
156	גלידת שוקולד-אגוזי לוז
<b>157</b>	<b>פסטה</b>
157	*פסטה מתוקה
157	*רביולי גבינה מתוק עם מרקחת שזיפים
158	רביולי שוקולד
<b>158</b>	<b>קינוחי "קוביות"</b>
158	קוביות קרוקונט מלבי
159	קוביות קרוקונט קוקוס
160	קוביות מוס נוגט
161	קוביות שוקולד-חמאת בוטנים
162	קוביות קרם חלבה ופיסטוקים
163	קוביות חמאת בוטנים ובייגלה
163	קוביות פרג ושוקולד
<b>164</b>	<b>כל מיני</b>
164	מתכונים עם בירה

164	ריבה / קונפיטורה
166	ריבת תפוח בדבש (תמרים) וקינמון
166	ריבת גזר
166	ריבת תפוז סיני
167	ריבת תפוזים
167	*ריבת משמש מיובש
168	שטרודל תפוחים ודובדבנים חמוצים
169	לפתן חבושים
170	תפוחים אפויים
170	עוגת מעבר חציה
171	*בומב שוקולד
172	*מוס שוקולד
173	עוגת אטריות מתוקה
173	*בצק בסיס לטארט
173	תחתית קוואקר לעוגה
173	גרנולה
174	גרנולה קינמונית
174	*ממרח חלבה
175	*חרוסת
175	ממרח שוקולד
175	*חמאת בוטנים ביתית
175	*ממרח "נוטלה"
176	*ממרח שוקולד ביתי
176	*ממרח שוקולד ביתי
177	טופי שוקולד
177	*מרקיז שוקולד
178	*מעדן שוקולד בשלוש שכבות
178	*ממתק שוקולד-בוטנים
179	כדורי שוקולד בריאות
179	*עוגת תות קפואה
180	כדורי תמרים, טחינה ואגוזים
180	כדורי תמרים, טחינה וסילאן
180	כדורי בריאות
181	כדורי אנרגיה
181	כדורי פירות יבשים
182	גליל תמרים
182	גליל שוקולד
183	ממתק קוקוס, שקד ושוקולד



183..... עוגת ביסקוויטים

184..... עוגת ביסקוויטים ושוקולד-נוגט לילדים

184..... \*עוגת ביסקוויטים שוקו תפוז

185..... מרמלדה

## 185..... תחליפי חלב וגבינות

185..... חלב סויה וגבינת טופו

186..... יוגורט מחלב סויה

187..... גבינת חלומי

187..... גבינת קשיו מוצרלה

188..... מוצרלה קשיו

188..... גבינה צהובה

189..... חלב שקדים

190..... \*טופו משי

190..... גבינת שקדים אפויה

190..... גבינת שקדים

191..... גבינת קשיו יציבה

191..... גבינת טופו

191..... "גבינה" ים תיכונית

192..... שוקו סמיך

192..... חלב שקדים

192..... \*חלב אורז

192..... \*חלב קוקוס

193..... חלב שיבולת שועל

193..... גבינה אלטרנטיבית

## 193..... לא מתוק

193..... צ'ילי נון קרנה

194..... חמין

195..... קיגעל לחמין

196..... כבישת זיתים

196..... בורקיטס במילוי גבינות

197..... פלאפל

197..... סושי

197..... חביתת עדשים כתומות

198..... "חביתת" חומס

198..... קדירת עדשים ושעועית

199..... פילאף גריסי פנינה אפוי במיץ תפוחים

200..... \*עגבניות מיובשות

200..... \*רוטב לשיפודי ירקות

200	פירה סגול*
201	טרין חצילים ופלפלים
201	<b>ממרחים</b>
201	טחינה ירוקה
201	ממרח עדשים ירוקים
201	*ממרח אפונה ירוקה
202	חומוס שעועית
202	ממרחי טופו שונים
202	פטה "כבד" טבעוני
203	ממרח קישואים
203	*קטשופ ביתי
203	*טפנד צמחוני
204	סלט חצילים
204	<b>מרק</b>
204	מרק מינסטרונה
205	*ריבוליטה
206	מרק עדשים אדומות
206	*מרק עדשים עם מנגולד
207	מרק קרם חצילים
207	*מרק כתום
208	*מרק ירוק
208	<b>סלט</b>
208	סלט עדשים ירוקות ותרד
209	קרפצ'יו זוקיני וגרגרי רימון
209	טאבולה
210	*סלט בטטות צליות עם סילאן ואגוזים
210	*סלט בורגול
211	*סלט סלק צלוי עם טחינה ועשבי תיבול
211	סלט בורגול, עדשים שחורים ובצל מטוגן
212	<b>לחם</b>
212	<b>כופתאות/קציצות/לביבות/פשטידות</b>
212	קציצות כוסמת כרישה
212	קציצות ירוקים ופתיתי סויה
213	קציצות תרד וטופו
213	כופתאות בטטה ברוטב עגבניות
215	קניידלעך ירקות
216	קניידלאך שעועית
216	לביבות תפוחי אדמה וטופו

217	לביבות תפוחי אדמה
217	קובה סולת
219	קובה בורגול
220	*גפילטע צמחוני עם חזרת
221	גונדי טבעוני
221	קציצות אזוקי, אורז וכוסברה
222	פשטידת גבינה וירקות
223	פשטידת כרשה
223	פשטידת בצל
224	פשטידת בצל וירקות לפטינית
224	פשטידת אטריות וטופו
225	פשטידת תירס
225	פשטידת כרובית
226	שניצל תירס
226	*שניצל כרובית
226	קציצות שיבולת שועל
227	קציצות פראסה (כרשה)
228	קציצות אורז וסלק
228	בורגר סלק
229	קציצות גזר
229	*קציצות קינואה עם עדשים וסלק
230	*לביבות קינואה וירקות
231	קציצות שקדים עם רוטב עגבניות
231	*לביבות חצילים קלויים וגבינת טופו
232	*המבורגר גריסי פנינה, שקדים ובטטה צלוייה
233	לביבות בטטה של אורנה ואלה
233	*קציצות כתומות
234	*קציצות חומס וירקות אפויות
235	המבורגר פטריות
235	*המבורגר בסגנון בודהה בורגרס
236	בורגר עדשים
236	קציצות עדשים מונבטות
237	לביבות קישואים
237	קציצות אוקרה וירקות
238	אצבעות טופו
239	פסטרמה טופו
239	*לביבות חומס סיציליאניות צלויות (פאנלה)
240	מוסקה

240.....	בשמל
241.....	<b>פסטה</b>
241.....	לזניה
241.....	קרעפלך ממולאים / מתכון בסיסי לפסטה
242.....	פסטה אדומה
242.....	פסטה ירוקה
242.....	מילויים לרביולי
242.....	מילוי פטריות
242.....	מילוי תרד ואגוזי מלך לרביולי
242.....	מלית טופו, פלפלים ונבטים
243.....	טורטליני קרם תרד עם עגבניות שרי ושאלוט
244.....	ניוקי טחינה וחציל שרוף עם עגבניות חריפות במחבת
245.....	סלוקי – ניוקי סלק
<b>245.....</b>	<b>שונות</b>
245.....	תחליפי ביצה
246.....	המרת מידות
247.....	קישורים
247.....	קמח תופח תוצרת בית

## עוגות בחושות

### עוגת לימון

חשוב לצנן היטב את העוגה לפני החיתוך, כדי שתחתך יפה. אפשר להקפיא את העוגה.

המרכיבים (לתבנית אינגליש באורך 30 ס"מ):

90 גרם מחמאה

140 גרם (1 כוס) קמח לבן

1 כפית שטוחה אבקת אפייה

קורט מלח

150 גרם רסק תפוחים

240 גרם (1 כוס + 3 כפות) סוכר

גרידת קליפת 2 לימונים גדולים או 3 קטנים

2 כפות מיץ לימון טרי  
1 כפית תמצית וניל איכותית

90 מ"ל (1/4 כוס + 2 כפות) שמנת צמחית

### **אופן ההכנה:**

ממיסים מחמאה במיקרוגל (או בסיר קטן, על האש הנמוכה ביותר) ומניחים בצד לצינון.  
מחממים תנור ל-170 מעלות ומשמנים תבנית אינגליש באורך 30 ס"מ במעט מחמאה רכה/מומסת.  
מנפים קמח, אבקת אפייה ומלח לקערה. מניחים בצד.  
מערבבים את רסק התפוחים עם הסוכר.  
מוסיפים גרידת קליפת לימון, מיץ לימון ותמצית וניל ומקציפים עד להיטמעותם.  
מוסיפים לסירוגין את תערובת הקמח ואת השמנת המתוקה. מקציפים עד להטמעות ולא מעבר לכך.

מוסיפים מחמאה מומסת מצוננת ומקציפים עד להטמעות ולא מעבר לכך.  
יוצקים את העיסה לתבנית, מיישרים ומכניסים לתנור. אופים במשך 40 דקות או עד שקיסם הננעץ בעוגה יוצא יבש או כשעליו פירורים. מוציאים, מצננים במשך שעה לפחות ומגישים.

### **הערות:**

העוגה תופחת ואז נופלת. לכן רצוי להשתמש בתניות אינגלישקייק קטנות או להכפיל את כמות המתכון פי אחד וחצי.  
לנסות להחליף כפית אבקת אפייה בחצי כפית אבקת אפייה וחצי כפית סודה לשתייה.

### **עוגת לימון שמרים**

#### **תבנית אנגלית**

##### ראש עיסה:

1/2 כוס קמח (70 גרם)

1 כוס חלב סויה מחומם קלות (240 גרם)

1 כפית שמרים יבשים (3 גרם)

##### יבשים:

2 כוסות קמח (280 גרם)

1/2 כפית מלח (3 גרם)

##### רטובים:

1/3 כוס שמן (75 גרם)

100 גרם רסק תפוחים (רסק משני תפוחים בינוניים)

מעדן אלפרו ווניל

4 כפות גרידת לימון (גרידה מ-3 לימונים)

2/3 כוס סוכר (140 גרם)

### **הכנה:**

נערבב את חומרי ראש עיסה ונשאיר בצד ל-15 דקות.

נערבב יבשים לחוד, רטובים לחוד.

נחמם תנור ל-170 מעלות ונאחד את שלוש התערובות רק לפני ההכנסה לתנור.

אפייה כארבעים דקות עד שעה – עד שהעוגה יבשה מבפנים.  
כדי למנוע את נפילת העוגה, יש להשאיר את העוגה בתנור בגמר האפייה ולפתוח מעט את דלת התנור.

## **עוגת שקדים ומשמים לימונית**

על פי מתכון של המרכיב הסודי

**מרכיבים לתבנית 21 ס"מ על 21 ס"מ:**

מרכיבים לתחתית טורט לימון:

180 מ"ל ( $\frac{3}{4}$  כוס) משקה שקדים לא קלויים ללא סוכר של אלפרו

$\frac{1}{4}$  כוס שמן (50 גרם)

100 גרם ( $\frac{1}{2}$  כוס) סוכר

$\frac{1}{4}$  כוס מיץ לימון סחוט (לימון גדול)

גרידת לימון (אופציונלי)

140 גרם (1 כוס) קמח

$\frac{1}{4}$  כפית סודה לשתייה

$\frac{1}{2}$  כפית אבקת אפייה

מרכיבים לפודינג שקדים:

4 כוסות משקה שקדים לא קלויים ללא סוכר של אלפרו

100 גרם ( $\frac{1}{2}$  כוס) סוכר

85 גרם ( $\frac{2}{3}$  כוס) קורנפלור

לקישוט:

12 חצאים משמים משומרים, מסוננים היטב

**אופן הכנה:**

1. מחממים את התנור ל-170 מעלות. מרפדים תבנית אפייה מרובעת בנייר אפייה כך שישארו קצוות ארוכים.
  2. בקערה גדולה טורפים חלב צמחי, שמן, סוכר, מיץ וזסט לימון עד שמתקבלת תערובת אחידה.
  3. מוסיפים קמח, סודה לשתייה ואבקת אפייה ומערבבים שוב עד שמתקבלת בלילה אחידה ויחסית דלילה.
  4. יוצקים את הבלילה לתוך התבנית, ואופים במשך 25 דקות, או עד שהתחתית מזהיבה, וקיסם שננעץ במרכז יוצא נקי ללא פירורים. מצננים לגמרי בתוך התבנית.
  5. ברגע שהתחתית התקררה, מכוונים פודינג: יוצקים לסיר חלב צמחי, מוסיפים סוכר וקורנפלור ומערבבים היטב בעזרת מטרפה. מבשלים על אש בינונית תוך ערבוב קבוע במשך 3-4 דקות, או עד שהפודינג מתחיל להסמיך.
  6. מיד יוצקים את הפודינג מעל התחתית ומיישרים. היו זריזים – הפודינג מתייצב די מהר.
  7. מניחים מעל חצאי משמים במרווחים: 3 שורות, 3 חצאים בכל שורה.
  8. מצננים על השיש כשעה, ורק אחרי זה מעבירים למקרר.
- הערות:
- אם רוצים טעם לימוני חזק יותר בטורט, מומלץ להוסיף גם גרידת לימון.

אפשר להשתמש בכל חלב צמחי אחר, לפי הטעם. אני בחרתי במשקה השקדים לא קלויים, כי הוא נותן את התוצאה הלבנה ביותר עם בונוס של טעם שקדים עדין בפודינג. אם אתם בוחרים חלב צמחי אחר, תשקלו להוסיף לפודינג 2 כפיות תמצית וניל.  
מאוד חשוב לצנן את הפודינג ממש טוב לפני שמעבירים אותו למקרר, אחרת הוא עלול להיסדק.  
אפשר להשתמש בתור קישוט גם בחצאי אפרסקים

## **"לינצר"**

### **המרכיבים:**

#### **לבצק:**

1 1/2 כוסות (210 גרם) קמח

1 כפית אבקת אפייה

1/3 כפית קינמון

1/8 כפית אגוז מוסקט טחון

1/4 כפית מלח

1/2 כוס (45 גרם) שקדים מולבנים פרוסים

1/2 כוס (65 גרם) אגוזי לוז, קלויים וקלופים

1/4 כוס (50 גרם) סוכר לבן

125 גרם מרגרינה בטעם חמאה, רכה

1/3 כוס (70 גרם) סוכר חום בהיר

60 גרם רסק תפוחי עץ לא ממותק (תפוח בינוני)

1 כפית גרידת לימון

1/2 כפית תמצית וניל טהור

#### **למלית:**

1/2 כוס (150 גרם) ריבת פטל משובחת (כל ריבה תהיה טובה לצורך העניין)

#### **הכלים:**

תבנית מרובעת בגודל 22 ס"מ עם דפנות בגובה 4 ס"מ, משומנת

#### **אופן ההכנה:**

**הבצק:** מנפים ביחד לקערה את הקמח, אבקת האפייה, הקינמון, אגוז המוסקט והמלח. במיכל מעבד מזון שמים את פרוסות השקדים, אגוזי הלוז והסוכר הלבן, ומעבדים עד שהאגוזים טחונים דק.

בקערת מיקסר מקציפים את המרגרינה עם הסוכר החום בעזרת הוו השטוח במהירות בינונית-גבוהה כ-2 דקות, עד לקבלת תערובת קרמית קלילה. מוסיפים את רסק התפוחים ומערבלים לתערובת אחידה. מוסיפים פנימה את תערובת האגוזים הטחונים, גרידת הלימון והווניל. במהירות נמוכה מוסיפים את תערובת הקמח,  $\frac{1}{3}$  בכל פעם, ומערבלים רק עד שהיא נספגת פנימה. הרכבה: מסירים קצת יותר מ- $\frac{1}{3}$  מהבצק ומניחים בצד. בידיים מעט מקומחות מהדקים את  $\frac{2}{3}$  הבצק הנותרים לתחתית התבנית. מורחים את הריבה בשכבה דקה מעל הבצק. מכסים את התבנית בריעת ניילון ומניחים במקרר. מעל למשטח מקומח קלות מעצבים מהבצק שנותר בצד ריבוע בגודל 10 ס"מ ומניחים אותו על נייר אפייה מקומח. מקמחים את הבצק בנדיבות ומכסים בנייר אפייה

נוסף. מניחים את המערוך מעל לנייר האפייה העליון ומרדדים למלבן באורך כ-28 ס"מ וברוחב כ-15 ס"מ. שמים את מלבן הבצק עם הניירות על תבנית שטוחה, מניחים במקפיא כ-10 דקות. בינתיים מחממים את התנור לחום בינוני (180 מעלות).

מוציאים את התבנית עם הבצק מהמקרר ואת מלבן הבצק שבמקפיא, מסירים את נייר האפייה העליון מעל מלבן הבצק ובעזרת סכין או גלגלת פיצה וסרגל חותכים 12 רצועות ברוחב  $1\frac{1}{4}$  ס"מ. בעזרת מרית מתכת ארוכה ומקומחת מעבירים את הרצועות מעל הריבה שבתבנית בצורת שתי וערב (אם הרצועות נשברות, אפשר להדק אותן ביחד בלחיצה קלה). אופים כ-25 דקות עד שהבצק בצבע זהוב-בהיר. מניחים לצינון מלא בתבנית על רשת.

#### **הערות:**

לנסות להוסיף עוד 40 גרם תפוחים. (סה"כ 100 גרם)

#### **עוגת תפוז**

אינגליש קייק

#### תמונה

#### **המרכיבים:**

240 גרם קמח מלא (2 כוסות)

שקית אבקת אפייה (10 גרם)

$\frac{3}{4}$  כוס קונפיטורת תפוז (250 גרם)

1 כוס מיץ תפוזים (240 גרם) (להוסיף את הפאלפ)

$\frac{1}{2}$  כוס שמן (100 גרם)

מעדן אלפרו וויל

#### **אופן ההכנה:**

מחממים את התנור ל-180 מעלות.

מערבבים בקערת מיקסר את החומרים היבשים: קמח ואבקת אפייה.

מערבבים בקערה נפרדת את הריבה, המיץ, והשמן. כדי להקל על הערבוב אפשר לחמם את הריבה מעט במיקרו.

מוסיפים את המעדן.

מאחדים את שתי התערובות ומערבבים.

אופים כ-45 דקות או עד שקיסם שמוכנס לעוגה יוצא כמעט יבש לגמרי.

#### **גיוונים:**

להחליף 80 גרם קמח בשקדים טחונים

אפשר להחליף את האלפרו בבננה

#### **עוגת תפוזים הפוכה**

ציפוי קרמל (תבנית 22 ס"מ עגולה)

2 תפוזים בינוניים

$\frac{1}{2}$  כוס סוכר חום (120 גרם)

$\frac{1}{8}$  כוס מים (30 גרם = 2 כפות)

2 כפות שמן קוקוס (אופציה)



קורט מלח

### בצק

#### **רטובים**

1 כוס מיץ תפוזים (או כוס חלב סויה עם שתי כפיות חומץ) + גרידה מהתפוזים (מה שנותן את הטעם)

1/3 כוס שמן (70 גרם)

2/3 כוס סוכר חום (140 גרם)

2 כפות סילאן / מייפל

#### **יבשים**

2 כוסות קמח לבן (אפשר להמיר חצי כמות בקמח אחר מלא) (280 גרם)  
שקית אבקת אפייה

קורט מלח

### ציפוי קרמל

בעזרת סכין חדה לחתוך שני תפוזים דק דק, להוציא גרעינים ולחתוך קליפה. לשמן טוב טוב תבנית עגולה 22 ס"מ. בסיר קטן לחמם יחד סוכר ומים, להביא לרתיחה ומיד להנמיך את האש. להוסיף מלח ושמן קוקוס, לבשל תוך כדי ערבוב תמידי 5 דקות עד שהתערובת מסמיכה ומאדימה מעט. להעביר את הקרמל לתבנית המשומנת ומעליו לפזר את פרוסות התפוזים

### בצק

להדליק תנור על 160 מעלות. בקערה עמוקה לערבב יחד גררת תפוז ומיץ. להוסיף מיץ תפוזים טרי, שמן, סילאן / מייפל, סוכר וגרידת קליפת תפוז, לערבב טוב. מוסיפים קמח לבן, אבקת אפייה ומלח ולערבב עד לקבלת תערובת אחידה. להעביר את הבליחה לתבנית מעל הקרמל ופרוסות התפוזים. להכניס לתנור ולאפות בין 50 דקות לשעה עד שקיסם יוצא נקי ממרכז העוגה. להוציא מהתנור, ומיד להעביר סכין דקה בין העוגה לדפנות התבנית, לשחרור חלקים שנדבקו להניח מעל התבנית צלחת רחבה ולהפוך את התבנית. לתת לעוגה לשבת לפחות חצי שעה להתקרר ולהתייצב לפני שחותכים.

### **עוגת שמנת קינמון**

#### תמונה

#### **בצק:**

180 גרם רסק תפוחים (רסק משלושה תפוחים בינוניים)

70 גרם סוכר (שליש כוס)

120 גרם שמן (חצי כוס)

250 מ"ל שמנת לבישול

כף מיץ לימון+ גרד

350 גרם קמח תופח (2½ כוסות)

#### **לתערובת קינמון:**

חצי כוס סוכר חום

שתי כפיות קינמון

#### **הכנה:**

להקציף חמש דקות את כל חומרי הבצק מלבד הקמח.  
להוסיף את הקמח ולערבב מעט עד שנוצרת תערובת אחידה.  
לשפוך לתבנית בבקה (עם חור) לסירוגין בצק ותערובת סוכר-קינמון.  
לערבב עם סכין ליצירת מרקם שיש.

חום בינוני – 170 מעלות ל-50 דקות

### **בחושה שיש שוקולד חלבה**

מתכון לתבנית אינגליש קייק סטנדרטית  
250 גרם קמח לבן / כוסמין לבן – כוס וחצי  
110 גרם סוכר –  $\frac{3}{4}$  כוס  
10 גרם אבקת אפייה  
140 גרם חלב סויה – חצי כוס ועוד 2 כפות  
110 גרם רסק תפוחים – קופסא קטנה  
כפית מחית / תמצית וניל  
50 גרם שמן קנולה –  $\frac{1}{4}$  כוס  
80 גרם שוקולד מריר  
80 גרם טחינה –  $\frac{1}{3}$  כוס

### **הכנה**

מחממים תנור על תכנית טורבו ל 170 מעלות.  
מערבבים יבשים: קמח, סוכר ואבקת אפייה בקערה.  
בקערה נפרדת מערבבים רטובים: חלב סויה, רסק תפוחים, וניל ושמן קנולה.  
מאחדים בין התערובות עם מטרפה רק עד שהבלילה אחידה.  
מחלקים את התערובת ל 2 חצאים כשלחצי אחד מוסיפים שוקולד מריר מומס ולחצי השני מוסיפים טחינה.  
מחזירים חזרה את התערובות לאותה קערה ומערבבים שני ערבובים בלבד עם לקקן לקבלת צורת שיש.

אופים כ – 40 דקות עד שקיסם שננעץ במרכז העוגה יוצא עם פירורים קטנים בלבד.

### **עוגת חלבה**

**על פי העוגות של מאשה**

**מתאים לתבנית אינגליש-קייק גדולה או לקטנה + 6 מאפינס**

**חומרים רטובים:**

לערבב במיקסר, במעבד מזון או ביד:

100 גרם רסק תפוחי עץ

1 כוס מיץ תפוזים (240 גרם) (3 תפוזים בינוניים עם הציפה)

1 כוס סוכר חום (180 גרם)

$\frac{1}{2}$  כוס שמן (100 גרם)

$\frac{1}{2}$  כוס טחינה (160 גרם)

$\frac{1}{4}$  כוס סילאן תמרים (80 גרם)

**חומרים יבשים:**

## לערבב

2 כוסות קמח מלא (250 גרם)

1 כפית אבקת אפיה

להוסיף 1-½ כוס חלווה מפוררת או שערות (125-250 גרם)

אפשר גם ½ כוס אגוזים (50 גרם)

לערבב את שתי התערובות ולצקת לתבנית משומנת, לאפות ב-170 מעלות 40 דקות או עד שקיסם יוצא יבש.

## **הערות:**

העוגה מתפוררת.

## **עוגת תבלינים**

### **על פי ארז קומורובסקי**

280 גרם קמח שיפון

10 גרם אבקת אפיה

130 גרם שקדים קלויים ושבורים גס

קורט הל

כף קינמון

חצי כפית מוסקט טחון

4 כדורים פלפל אנגלי טחונים

60 גרם שמן

250 גרם אגבה או מייפל

50 גרם סילאן

200 גרם חלי"ס

## **הערות:**

אפשר לחלוט שקית תה צ'אי בחלב ולקרר.

## **עוגת דבש תמרים כוסמת**

(אבא גיל)

### **מתאים לתבניות אינגליש-קייק גדולה**

250 גרם כוסמת

450 גרם תמרים מגולענים

בננה

75 סמ"ק טחינה (100 גרם)

200 גרם מים

1½ כפיות קינמון

4 כדורי פלפל אנגלי

¾ כפית סודה לשתייה (או כפית שמרים)

## הכנה:

להשרות את הכוסמת ללילה ולסנן.

לרסס את התמרים במעט מים ולהכניס לשתי דקות למיקרו על מנת לרכך אותם

לטחון בבלנדר (או במגימיקס) את כל המרכיבים עד קבלת עיסה אחידה.

להוסיף סודה לשתייה או שמרים. אם משתמשים בשמרים, יש להעביר לתבנית ולהשאיר כשעה לתפיחה.

אפייה ב-170 מעלות ל-50 דקות.

## עוגת הבוקר של עומר

150 גרם שיבולת שועל

500 גרם חלב שקדים

100 גרם מים

25 גרם קקאו

3 כפות צ'ייה

100 גרם סילאן

1 כפית קינמון

קורט מלח

2 בננות מעוכות גס

30 גרם קוקוס

צימוקים

שוקולד צ'יפס

לבשל את המצרכים 1

להוסיף מצרכים 2

לפזר שוקולד צ'יפס מלמעלה

לאפות 175 מעלות כחצי שעה

## מאפה שיבולת שועל ופירות יער

**חומרים** (לתבנית בגודל 20X20 ס"מ בערך)

1½ כוסות שיבולת שועל עבה (180 גרם)

½ כוס שבבי שקדים קלויים (50 גרם)

1 כף קינמון

1½ כוסות חלב צמחי (360 גרם)

1 בננה גדולה בשלה, מעוכה

1 כפית תמצית וניל

1 כפית אבקת אפייה

כ-400 גרם (כ-2 כוסות) תותים, בננה נוספת, ופירות יער חתוכים לקוביות

## הכנה:

+מחממים תנור ל-180 מעלות.  
+מערבבים בקערה שיבולת שועל, שקדים, וקינמון  
+בקערה נוספת טורפים היטב בננה, חלב שקדים ותמצית וניל.  
+מערבבים את שתי התערובות ומשאירים לכמה שעות עד ששיבולת השועל סופגת את הנוזלים  
+מוסיפים את הפירות ואבקת האפייה ומערבבים  
+יוצקים את התערובת באופן שווה על תבנית עם נייר אפייה  
+אופים בתנור כ-35 דקות, עד שהמאפה משחים ומתייצב. מניחים להתקרר מעט, פורסים ומגישים.

## עוגה בחושה רב-תכליתית

הכמויות מתאימות לתבנית אינגליש-קייק

### המרכיבים:

#### יבשים:

220 גרם קמח ( $1\frac{3}{4}$  כוסות)  
 $\frac{1}{2}$  כוס + 2 כפות סוכר חום (140 גרם)  
שקית אבקת אפייה (10 גרם)  
קורט מלח

#### רטובים:

1 כוס חלב סויה (240 גרם)  
 $\frac{1}{2}$  כוס שמן (100 גרם)  
1 מעדן אלפרו ווניל

#### אופן ההכנה:

מחממים את התנור ל-180 מעלות.  
מערבבים בקערת מיקסר או ביד את החומרים היבשים.  
מערבבים בקערה נפרדת את החומרים הרטובים.  
מאחדים בעזרת מיקסר או ביד את שתי התערובות. לא צריך לערבב הרבה - כמה שפחות יותר טוב.  
אופים כ-35 דקות עד שסכין שמוכנס לעוגה יוצא כמעט יבש לגמרי (כלומר אפשר פירורים לחים אבל אם הוא יוצא עם פס רטוב אז צריך עוד אפייה).

#### גיוונים:

#### עוגת שוקולד:

להוריד רבע כוס קמח (30 גרם=4 כפות) ולהוסיף לתערובת החומרים היבשים:

$\frac{1}{2}$  כוס שוקולד ציפס (100 גרם)

25 גרם אבקת קקאו (5 כפות)

#### עוגת תפוז או עוגת שוקולד תפוז:

יש להוסיף –

$\frac{1}{2}$  כפית תמצית תפוז

גרד מחצי תפוז

### עוגת פירות:

להכין בלילה לבנה (ללא שוקולד), ולהוסיף פירות קיץ (משמשים, שזיף, אפרסק) חתוכים מלמעלה. בשעת האפייה הפירות ישקעו, כך שלא צריך להשקיע אותם בבלילה. אפשר להוסיף מעט קינמון ואגוז מוסקט

### עוגת שיש:

עוגת שיש מתקבלת אם מכינים בלילת וויל, מוציאים שליש (300 גרם) ומערבבים אותו עם הקקאו. שופכים את התערובת החומה, ומעליה את התערובת הלבנה. מערבבים מעט את שתי התערובות כדי לקבל פסי שיש.

### מייפל אגוזים מקורמלים:

להוריד שתי כפות סוכר (30 גרם) מהמתכון. לקרמל 150 גרם אגוזים עם 50 גרם סוכר. לאחר שהאגוזים התקררו, לגרוס אותם במעבד מזון. חצי מתערובת האגוזים להוסיף לבלילה וחצי לפזר למעלה. לאחר האפייה לשפוך 60 גרם מייפל (4 כפות) על העוגה החמה.

### רום קוקוס אגוזים:

להוסיף 100 גרם קוקוס, 50-100 גרם אגוזים ותמצית רוֹם. להוסיף עוד חצי כוס נוזלים כדי לא לייבש את הבלילה עם הקוקוס.

### **”גבינה”**

### **עוגת גבינה אפוייה**

130 גרם ביסקוויטים (לוטוס או פתי בר) לתחתית + שתי כפות ממרח לוטוס או שוקולד

1 כוס אגוזי קשיו טבעיים

2 מיכלי גבינת סויה של תנובה בטעם טבעי (500 גרם)

1 פחית קרם קוקוס (400 מ"ל)

שני שליש כוס סוכר

גרידה דקה מלימון שלם

2 כפות מיץ לימון

1 כפית תמצית וניל

2 כפות גדושות קורנפלור

### **הכנה**

משרים 1 כוס אגוזי קשיו במי ברז למינימום 6 שעות ועד לילה

טוחנים את הביסקוויטים לפירורים דקים. מערבבים עם ממרח לוטוס או שוקולד. משטחים לשכבה אחידה והדוקה בתחתית של תבנית בגודל 20 על 20 ס"מ (או תבנית עגולה בקוטר 22 ס"מ).

אופים את הבצק על 180 מעלות כ-8 עד 10 דק' או עד שזהוב.

מסננים את הקשיו וטוחנים בבלנדר יחד עם הגבינה, קרם קוקוס, והסוכר עד שנוצר קרם חלק לחלוטין.

מוסיפים 1 כפית תמצית וניל, קליפה מגוררת דק מלימון אחד, ו 2-כפות מיץ לימון. מוסיפים גם קורנפלור וטוחנים לבלילה חלקה.

מוזגים את הבלילה מעל הבצק, ואופים על 160 מעלות כ-40-50 דקות, או עד שהבלילה משחימה קלות ורוטטת קלות במרכז כשמטלטלים אותה.

מצננים לחלוטין לטמפ' החדר ומעבירים למקרר ל-4 שעות לפחות לפני שטועמים. שומרים במקרר.

## **עוגת גבינה ושוקולד אפוייה**

### תמונה

#### **מבוסס על "מתכונים טבעוניים לשבועות" של נופר יערי**

80 גרם שוקולד מריר

1 שמנת צמחית להקצפה (אפשר גם שמנת לבישול)

5 כפות קורנפלור (50 גרם)

900 גרם גבינת סויה (2 טופוטי שמנת ואחד טופוטי גבינה ; אפשר גם **גבינת טופו**)

$\frac{3}{4}$  כוס סוכר (150 גרם)

1 אינסטנט פודינג וניל

#### **הכנה:**

מחממים במיקרו את השוקולד עם 3 כפות שמנת ומערבבים עד שמבריק.

מערבבים את השמנת שנותרה עם הקורנפלור ומוודאים שאין גושים.

מקציפים את הגבינה, סוכר, פודינג, ותערובת הקורנפלור.

יוצקים  $\frac{2}{3}$  ממסת הגבינה לתוך תבנית אפיה עגולה 24.

את שאר הגבינה מערבבים עם תערובת השוקולד ויוצקים על פני העוגה.

בעזרת מזלג מערבבים כדי לקבל מראה משויש.

אופים בתנור שחומם מראש ל-150 מעלות במשך שעה.

משאירים בתנור כבוי לשעה נוספת. מעבירים למקרר להתייצבות.

לאחר האפייה העוגה רוטטת אך היא מתייצבת לאחר מספר שעות בקירור.

#### **\*טירמיסו בכוסות**

המרכיבים (ל-18 כוסות קטנות)

12 ביסקוויטים

$\frac{1}{2}$  כוס אספרסו מרוכז

500 גרם גבינת טופו

$\frac{1}{2}$  כוס סוכר

1 כף אבקת קקאו

אופן ההכנה:

מחלקים כל אחד מהביסקוויטים ל-3-4 חלקים. משרים את חתיכות הביסקוויטים בקפה לרגע קל.

מחלקים את הביסקוויטים השרויים בין הכוסיות.

בקערה בינונית מקציפים את גבינת הטופו והסוכר עד שמתקבל קרם חלק במרקם שמנת והסוכר נמס לחלוטין. יוצקים את התערובת על הבישקוטים.  
שמים את הקקאו במסננת דקה וזורים על פני הקרם.  
מצננים היטב לפני ההגשה. אפשר לקשט בפיסות פרי ובפיסטוק קצוץ.

## **כדורי גבינה חמים**

### **אורנה צבי**

250 גרם [גבינת סויה ביתית](#)

4 כפות סולת

כף סוכר

### **הכנה:**

לאחד את כל חומרי הבצק וליצור בצק יציב.  
לקרר שעה במקרר.

להרתיח סיר עם מים וכאשר המים רותחים מחליקים פנימה את הכדורים ומבשלים עד שהם צפים.  
את כדורי הגבינה מגישים עם קינמון וסוכר או ריבה טובה.

## **טרייפל נקטרינות**

הטרייפל הוא קינוח בריטי שמורכב מכמה שכבות ומוגש בכלי גדול או בכלים אישיים.  
גרסה ישראלית שמורכבת מ-3 חלקים: בחלק תחתון יש נקטרינות צלויות, במרכז קרם גבינה ובחלק עליון פירורי שטרויזל.

### **המרכיבים:**

#### **נקטרינות צלויות:**

4 נקטרינות

סוכר וניל

מיץ לימון

#### **שכבת הגבינה:**

250 מ"ל שמנת צמחית (מיכל)

$\frac{1}{4}$  כפית תמצית וניל

2 כפות גדושות אבקת אינסטנט פודינג בטעם וניל

4 כפות סוכר

300 גרם גבינת טופו

#### **פירורי שטרויזל:**

50 גרם ( $\frac{1}{3}$  כוס) קמח

50 גרם ( $\frac{2}{3}$  כוס) שקדים טחונים

50 גרם ( $\frac{1}{4}$  כוס) סוכר לבן

50 גרם מחמאה

#### **אופן ההכנה:**

#### **נקטרינות צלויות:**

חותכים נקטרינות לפרוסות ומניחים בתבנית שרופדה בנייר אפייה.  
בוצקים מעל מעט סוכר וניל, סוחטים מעל מיץ לימון ומעבירים לתנור שחומם ל-190 מעלות.



אופים עד שהנקטרינות רכות למחצה. מוציאים את התבנית ומניחים לנקטרינות להצטנן.  
לאחר שהנקטרינות התקררו מניחים אותן בתחתית של הכלי שמיועד להגשה.

#### **שכבת הגבינה:**

מקציפים יחד שמנת צמחית, תמצית וניל, אינסטנט פודינג וסוכר עד שמקבלים קציפה רכה.  
מניחים את הגבינה בקערה ועליה מניחים את הקציפה. מקפלים בעזרת מרית ומאחדים ביניהן.  
מעבירים את התערובת לשק זילוף ומזלפים מעל הנקטרינות. אם אין שק זילוף, יוצקים בעזרת כף.

#### **פירורי שטרויזל:**

מערבבים קמח, שקדים טחונים וסוכר לבן בקערה. מוסיפים את המחמאה וממוללים בעזרת כפות  
הידיים עד לקבלת פירורי "חול".

מעבירים את השטרויזל לתבנית ואופים בתנור שחומם ל-160 מעלות כ-15 דקות עד קבלת צבע חום  
זהוב.

מוציאים התנור ומצננים. שומרים בקופסה עד ההגשה.

לפני ההגשה מפוררים את הפירורים מעל שכבת הגבינה ומגישים.

#### **הערות:**

ניתן להכין גם עם תאנים.

#### **עוגת אוריאו**

##### **בסיס:**

לשבור גס 250 גרם פתי בר.

לערבב עם חצי כוס חלב סויה וחופן נדיב של שוקולד ציפס.

ללוש קצת ולשטח בתבנית (קוטר 26). לשים במקרר להתגבשות בזמן הכנת הקרם.

##### **הקרם:**

להקציף 1 אינסטנט פודינג + 1 שמנת צמחית + 1/2 כוס חלב סויה.

כשהקרם מוכן מקפלים לתוכו שברי 16 עוגיות אוריאו (חבילה אחת קצוצה גס).

מורחים על הבסיס.

##### **ציפוי שוקולד:**

לחמם במיקרו 200 גרם שוקולד מריר + חצי כוס חלב סויה.

לערבב עד שמקבלים קרם מבריק.

לשפוך על העוגה ולשים לכמה שעות במקפיא.

#### **עוגת "גבינה" עם פירורים**

##### [מתכון מצולם](#)

**המרכיבים (לתבנית בקוטר 26 ס"מ):**

##### **לבצק:**

200 גרם "מחמאה" קרה

3 שקיות (30 גרם) סוכר וניל

2 כוסות (280 גרם) קמח תופח (כדאי להחליף 40 גרם בקמח שקדים)

גרידת קליפת לימון מחצי לימון

חצי כפית קינמון

##### **למלית:**

500 גרם גבינת טופו ("טוב מגבינה" מומלצת)

חצי כוס (100 גרם) אבקת סוכר

2 מיכלי (500 מ"ל) שמנת צמחית

1 חבילה (80 גרם) פודינג אינסטנט בטעם וניל

גרידת קליפת לימון מחצי לימון

#### **אופן ההכנה:**

1. מחממים תנור ל-170 מעלות ומשמנים 2 תבניות, האחת עגולה בקוטר 26 ס"מ, עבור העוגה, והשנייה קטנה יותר, עבור הפירורים.
2. **בצק:** מערבבים את מרכיבי הבצק במעבד מזון רק עד שהתערובת נאספת לכדור.
3. משטחים 3/4 מכמות הבצק על התבנית העגולה ואת הרבע הנותר משטחים על התבנית הקטנה, שתשמש לפירורים. מכניסים את שתי התבניות לתנור ואופים במשך 20-25 דקות, עד שהבצק מזהיב. מוציאים ומצננים.
4. **מלית:** מקציפים בקערה גבינת טופו, אבקת סוכר, וגרידת קליפת לימון, עד לקבלת קרם אחיד.
5. בקערה אחרת מקציפים את השמנת הצמחית ואבקת פודינג.
6. מאחדים את שתי התערובות בתנועות קיפול. יוצקים את הקרם על הבצק האפוי שבתבנית.
7. מפוררים את הבצק האפוי שבתבנית השנייה מעל תערובת ה"גבינה".
8. מכסים את התבנית בניילון נצמד ומקררים במקרר במשך 5 שעות לפחות לפני ההגשה.

#### **הערות:**

גרידת הלימון היא חובה. היא שוברת את הטעם הסינטטי של השמנת הצמחית. אם אין גרידת לימון כי אין לימונים, אפשר להוסיף כף לימון משומר.

לשמנות צמחיות שונות יש מתיקות שונה, ולכן יש לבדוק את מתיקות העוגה.

לגיוון, מוזגים מחצית מכמות המלית על הבצק, מפזרים עליו 10 תותים פרוסים, מכסים ביתרת תערובת הגבינה ומכסים בפירורים.

#### **בננות**

#### **עוגת בננות בטעם חלבה (ללא סוכר ושמן)**

#### **שתי תבניות אינגליש קטנות**

#### **מרכיבים יבשים:**

2 כוסות קמח מלא (אפשר גם קמח כוסמין) (280 גרם)

1 שקית אבקת אפיה

1 כפית סודה לשתייה

**אופציה –** כפית קינמון; חצי כוס שוקולד ציפס (100 גרם); כוס אגוזים קצוצים גס (100 גרם)

#### **מרכיבים רטובים:**

4 בננות בשלות גדולות או 5 בננות קטנות

1 כוס חלב סויה (240 גרם)

100 גרם רסק תפוחים

רבע כוס טחינה גולמית (60 גרם)

חצי כוס סילאן טבעי ללא תוספת סוכר (150 גרם) אפשר לשחק עם הכמות לפי המתיקות הרצויה

## אופן ההכנה:

מחממים תנור אפיה לחום של 170 מעלות.  
מומלץ להשתמש בתבנית מלבנית ללחם (תבנית גדולה) או ב-2 תבניות אינגליש-קייק.  
מערבבים את המרכיבים היבשים היטב לתערובת אחידה.  
את כל המרכיבים הרטובים מעבדים היטב במעבד מזון או במקל טוחן, לתערובת אחידה במרקם חלק וסמיך.  
מוזגים את תערובת הרטובה ליבשה ומערבבים היטב עד לקבלת תערובת אחידה וסמיכה, יוצקים מיד לתבנית או לתבניות ומכניסים לתנור לאפיה בת 40 דקות או עד שהעוגה יציבה באמצע (לבדוק בעזרת סכין שהוא יבש מבפנים).  
מוציאים להצטננות, ניתן להקפיא.

## עוגת בננה

### עינת שגיא

(12 יחידות מאפינס או תבנית אינגליש)

### רטובים

$\frac{1}{4}$  כוס חמאת בוטנים (80 גרם) (אפשר להחליף בכל מסה שומנית אחרת – ממרח שוקולד, ממרח שקדים, טחינה, נוגט)  
קצת פחות מ- $\frac{1}{4}$  כוס סילאן + השלמה ל- $\frac{1}{4}$  כוס מייפל (סה"כ 80 גרם)  
100 גרם רסק תפוחים (4 כפות)  
בננה אחת  
 $\frac{1}{4}$  כוס מים (60 גרם)  
4 תמרים מסוג מג'הול  
כפית חומץ תפוחים טבעי

### יבשים

כוס קמח מלא (140 גרם)  
כף גדושה קקאו (אופציה)  
כפית מחוקה סודה לשתיה

### הכנה:

טוחנים בבלנדר יד: חמאת בוטנים, סילאן, מייפל, רסק תפוחים, חומץ, בננה, מים, ותמרים.  
(לי יתמיד בהישג יד צנצנת גודלה וריקה של סילאן שבה אני מערבל עם הבלנדר יד).  
שופכים את התערובת לקערה. מוסיפים קמח וסודה לשתיה.  
מערבבים הכל עד שמתקבלת בלילה חלקה.  
מחממים תנור ל-170 מעלות.

יוצקים את התערובת לתבניות מאפינס או לתבנית מלבנית ומכניסים לתנור ל-20 דקות (למאפינס) או ל-35-40 דקות (לעוגה).

## עוגת בננה, קפה ושוקולד

4 בננות גדולות ובשלות (300 גרם)  
 $\frac{1}{4}$  כוס מים רותחים עם שתי כפיות נס קפה (60 גרם)  
 $\frac{3}{4}$  כוס סוכר (חום, לבן, קנים או מה שיש) (150 גרם)

שליש כוס שמן (70 גרם)  
5 כפות רסק תפוחים (110 גרם)  
1 כף טחינה גולמית

1½ כוסות קמח כוסמין (210 גרם)  
קורט מלח  
כפית סודה לשתיה  
כפית אבקת אפייה (חצי שקית)

100 גרם שוקולד מריר קצוץ

### **עוגת בננה מייפל**

**שחר שילוח**

**תבנית אינגליש**

**החומרים:**

1 כוס קמח מלא (140 גרם)  
¾ כוס קמח שיבולת שועל (75 גרם) (לא צריך לקנות! טוחנים שיבולת שועל שלמה או קוואקר במטחנת תבלינים, זה זול בהרבה).  
1 כפית אבקת אפייה (חצי שקית=5 גרם)  
½ כפית סודה לשתיה  
½ כפית קינמון  
¼ כפית אגוז מוסקט טחון או מגורר  
¼ כפית מלח

1 כוס בננות מעוכות (כ-3 בננות בינוניות)  
½ כוס סירופ מייפל טבעי (160 גרם)  
½ כוס חלב צמחי לא ממותק (120 גרם)  
1 כפית תמצית וניל

חופן נדיב של שוקולד ציפס לא חלבי (100 גרם)

**ההכנה:**

מערבבים בקערה את החומרים היבשים – קמחים, תבלינים, אבקת אפייה וסודה לשתיה.  
מערבבים בקערה נפרדת את מחית הבננות עם כל החומרים הרטובים, ומוסיפים לקערת היבשים יחד עם השוקולד. מערבבים עד לקבלת עיסה אחידה.  
יוצקים לתבנית אינגליש קייק ואופים בחום של 175 מעלות.

**גיוונים:**

את הקמח המלא אפשר להמיר בכוס אחת + 3 כפות של קמח כוסמין;  
במקום שוקולד ציפס אפשר להשתמש בשברי שוקולד מריר משובח, ואם רוצים לשדרג את הערכים התזונתיים של העוגה אפשר להמיר את השוקולד באגוזים;  
במקום מייפל אפשר להשתמש בסילאן טהור או בסירופ אגבה.

מרכיבים

## עוגת שוקולד בננה

3 בננות בינוניות בשלות (בערך כוס ורבע / 280 גרם)

שליש כוס שמן רגיל (70 גרם)

$\frac{1}{2}$  כוס דחוסה של סוכר חום כהה (אם אתם אוהבים מתוק הוסיפו עוד 2 כפות סוכר)

100 גרם רסק תפוחים או חצי תפוח גדול מרוסק (3 כפות גדושות)

$\frac{1}{2}$  כוס קקאו איכותי (לא שוקולית) (40 גרם)

1 כוס קמח (אפשר חצי חצי עם קמח כוסמין מלא) (140 גרם)

1 כפית אבקת סודה לשתייה

$\frac{1}{2}$  כפית קינמון

$\frac{1}{4}$  כפית מלח

100 גרם שוקולד מריר קצוץ קטן

### אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל 180 מעלות, על טורבו. משמנים תבנית אינגליש קייק באורך 22 ס"מ ומניחים בתוכה רצועת נייר אפייה.
2. מועכים היטב את הבננות ומעבירים לקערה גדולה. מוסיפים את הסוכר והשמן וטורפים היטב עם מטרפה.
3. מוסיפים את רסק התפוחים וטורפים שוב. (אפשר לבלנדר עם בלנדר יד את כל החומרים הרטובים)
4. מוסיפים את החומרים היבשים: קמח, קקאו, סודה לשתייה, קינמון ומלח. מערבבים עם כף עץ עד שהתערובת כמעט אחידה.
5. מוסיפים את השוקולד הקצוץ ומערבבים עד שהתערובת אחידה (לא לערבב יותר מיד). מעבירים לתבנית ואופים כ 30-35 דקות על טורבו וקצת יותר אם אין לכם טורבו. העוגה מוכנה כשקיסם יוצא יבש. שימו לב- אם דקרתם חתיכת שוקולד, תחפשו מקום אחר לדקור.

### עוגת/ מאפינס בננה

#### מתכון מצולם

#### העוגות של מאשה

#### תבנית אינגליש-קייק אחת

#### לערבב:

$1\frac{1}{2}$  כוס קמח מלא, מנופה (190 גרם)

1 כפית אבקת אפיה

$\frac{1}{2}$  כפית סודה לשתייה

$\frac{1}{4}$  כפית מלח

$\frac{1}{2}$  כוס אגוזי מלך לא קצוצים (50 גרם)

$\frac{1}{2}$  כוס צימוקים (50 גרם)

$\frac{1}{2}$  כפית קינמון ו- $\frac{1}{4}$  כפית אגוז מוסקט

\* ניתן להוסיף חופן שוקולד צ'יפס

### **לעבד למשחה חלקה במעבד מזון או בלנדר-סטיק:**

½ כוס סוכר חום (90 גרם)

½ כוס שמן (100 גרם)

200 גרם טופו רך (או 100 גרם רסק תפוחי עץ)

3-4 בננות בינוניות

לאחד 2 התערובות, לצקת לתבנית משומנת, לאפות ב 180 מעלות 40 דקות או עד שמשחים מעט למאפינס, לאפות בתבנית שקעים כחצי שעה או פחות.

### **הערות:**

ניתן להוסיף 3 כפיות קפה נמס לתערובת הנוזלים כדי לקבל טעם קפה

### **עוגת בננות ואגוזים**

#### **המרכיבים (ל-2 תבניות אינגליש קייק):**

125 גרם מחמאה רכה, חתוכה לקוביות

¾ כוס (150 גרם) סוכר חום בהיר

⅓ כוס (70 גרם) סוכר לבן

1 כוס ועוד 2 כפות חלב סויה (270 גרם)

¾ כוס רסק בננה (2 בננות בינוניות, בשלות מאוד, מרוסקות במזלג)

180 גרם רסק תפוחים (3 תפוחים בינוניים)

¼ כוס (50 גרם) שמן צמחי

1 כפית תמצית וניל טהור

¾ כוסות (370 גרם) קמח

1½ כפיות אבקת סודה לשתייה (7 גרם)

⅓ כפית מלח

1⅓ כוס (150 גרם) אגוזי מלך, קצוצים גס

### **אופן ההכנה:**

מחממים את התנור לחום בינוני (170 מעלות).

מנפים את הקמח, אבקת הסודה והמלח לקערה גדולה.

בקערה בינונית אחרת מערבבים את החלב עם רסק הבננה והתפוחים. מוסיפים את השמן והווניל ומניחים בצד.

בקערת מיקסר שמים את החמאה עם שני סוגי הסוכר ומקציפים במהירות בינונית בעזרת הוו השטוח, עד לקבלת תערובת תפוחה וקלילה.

במהירות נמוכה מוסיפים לסירוגין את תערובת הקמח (ב-3 פעמים) עם תערובת הבננה (ב-2 פעמים), כאשר מתחילים ומסיימים עם תערובת הקמח (חשוב שהתערובת תתאחד היטב, ולכן יש להקפיד לנקות את הדפנות לפני כל הוספה). לבסוף מקפלים פנימה כוס אגוזים קצוצים (שומרים את ⅓ כוס האגוזים הנותרת לקישוט מעל).

מחלקים את התערובת בין שתי תבניות אינגליש קייק משומנות באורך 22 ס"מ ומיישרים. מפזרים מעל פני העוגות את  $\frac{1}{3}$  כוס האגוזים הנותרת ואופים כ-35 דקות, עד שהעוגה בצבע זהוב-שחום וקיסם הננעץ במרכזה יוצא נקי.

#### **הערות:**

אפשר להחליף את החלב במים. החלב מוסיף רכות לעוגה

### **תפוחים / אגסים / פירות**

#### **עוגת תפוחים**

##### תערובת תפוחים

70 גרם סוכר חום בהיר ( $\frac{1}{3}$  כוס)

3 תפוחים בינוניים

חצי כפית קינמון

יום לפני האפייה – לקצוץ את התפוחים לקוביות קטנות, לפזר סוכר וקינמון, ולהכניס למקרר ללילה (עד 24 שעות).

##### יבשים

210 גרם קמח מלא ( $1\frac{1}{2}$  כוסות)

10 גרם אבקת אפייה (1 שקית)

$\frac{1}{4}$  כפית מלח

##### רטובים

180 גרם רסק תפוחים

מי תפוחים (120 גרם)

80 גרם שמן ( $\frac{1}{3}$  כוס)

##### ההכנה:

מחממים תנור ל-170 מעלות ומשמנים אינגליש.

מערבבים קמח, סוכר, אבקת אפייה ומלח בקערה.

מסננים את נוזלי התפוחים (אם אין 120 גרם, יש להוסיף מים) ומוסיפים רסק תפוחים ושמן ומערבבים.

מאחדים את שתי הקערות ומערבבים לתערובת חלקה ואחידה.

מוסיפים את התפוחים.

יוצקים את התערובת לתבנית המשומנת.

אופים 50-55 דקות, עד שקיסם הננעץ במרכז העוגות יוצא יבש עם פירורים לחים.

### **עוגת תפוחים שמרים**

##### מתכון עם תמונות

#### **שטרויזל**

70 גרם קמח (חצי כוס)

70 גרם סוכר חום (שליש כוס)

50 גרם מרגרינה או שמן קוקוס

#### **עוגה**

140 גרם קמח (כוס קמח)

5 גרם שמרים יבשים (כפית וחצי)

120 גרם חלב סויה (חצי כוס)

100 גרם סוכר חום (חצי כוס)

50 גרם שמן צמחי

חצי כפית מלח

100 גרם רסק תפוחי עץ (רסק משני תפוחים או קצת פחות מחצי כוס)

175 גרם קמח (1¼ כוסות קמח)

### **תערובת תפוחים**

8 תפוחים בינוניים חתוכים לפרוסות דקות

70 גרם סוכר חום (שליש כוס)

כף מיץ לימון

כף קמח

כפית תבלינים (קינמון, פלפל אנגלי, אגוז מוסקט)

### **הכנה:**

#### **תערובת תפוחים –**

לערבב את כל החומרים ולהניח בצד להגרת נוזלים (אפשר יום לפני ואז להניח במקרר).

#### **שטרויזל –**

לחתוך לקוביות את המרגרינה ולערבב במיקסר את כל החומרים עד לקבלת תערובת פירורית.

אם השטרויזל מתגבש, יש להקפיא את הגוש כחצי שעה ואז לפורר בעזרת פומפיה על העוגה.

#### **עוגה –**

לשמן תבנית מרובעת 25X35.

לערבב כוס קמח ושמרים.

לחמם חלס, סוכר, מרגרינה ומלח ל-50 מעלות (השומן צריך להימס).

להוסיף רסק תפוחי עץ ולערבב עם תערובת הקמח והשמרים.

לערבב עד שמתקבלת תערובת חלקה.

להוסיף את שארית הקמח בשלבים ולערבב ידנית עד קבלת תערובת מוצקה יחסית (בניגוד לבלילה

של עוגה).

לערבב בעדינות עם שליש מכמות תערובת התפוחים ולשטח על התבנית.

#### **הרכבה –**

לפזר את שארית תערובת תפוחים על תערובת העוגה.

לפזר מעל שטרויזל.

להניח במקום חמים לתפיחה של כשעה.

לאפות ב-180 מעלות כ-30-45 דקות (תלוי בתנור) או עד השחמה והתרככות התפוחים.

אם השטרויזל נשאר בהיר, אפשר להניח למספר דקות מתחת לגריל ולהיזהר שלא יישרף.

### **עוגת אגסים**

#### **תמונה**

**תבנית עגולה 24**

**מרכיבים:**



200 גרם קמח מלא (כוס וחצי)

50 גרם קורנפלור

שקית אבקת אפייה (10 גרם)

100 גרם סוכר חום (קצת פחות מחצי כוס)

חצי כפית קינמון

1 שקית סוכר ווניל (10 גרם)

קורט מלח

70 גרם שמן (שליש כוס)

120 גרם קרם קוקוס (שליש כוס)

140 גרם רסק תפוחים

### **לזיגוג אגסים:**

6 אגסים

2 כפות סוכר

מיץ מתפוז אחד וקליפה מגוררת

### **הכנה:**

להכין זיגוג אגסים: לשטוף את האגסים, לגלען ולקלף את קליפתם. כל אגס לחתוך ל-6 חלקים וכל

חלק לפרוס לשניים

להמיס במחבת סוכר עם מיץ התפוז. לבשל כחצי דקה ולהוסיף את האגסים, לצפות אותם היטב

בתוך הרוטב הזה ולבשל כעשר דקות עד שהאגסים מתרככים מעט והרוטב מצטמצם.

חומרים יבשים לערבב בקערה אחת, חומרים רטובים להקציף בקערה נפרדת יחד עם קליפת

התפוז ושארית הנוזלים של הזיגוג.

לערבב שתי תערובות רק עד קבלת תערובת אחידה. הבצק לאחר איחוד התערובות נראה סמיך

וכבד.

להעביר שלישי בצק לתוך תבנית אפייה משומנת. לשטח את הבצק בעזרת ידיים רטובות.

מעל הבצק לסדר חצי מכמות האגסים בצורת מניפה.

לשפוך את שארית הבצק וגם אותה לשטח בעזרת ידיים רטובות.

לסדר את שארית האגסים בצורת מניפה ולהשקיע אותם מעט בבצק.

להכניס לתנור החם ולאפות כ-40 דקות בחום בינוני של 170 מעלות.

את העוגה המוכנה להוציא מהתבנית, לצנן מעט ולפזר מעל אבקת סוכר.

### **הערות:**

אפשר לעשות את העוגה עם תפוחים במקום אגסים

### **עוגת אגסים**

#### **המרכיבים:**

6 אגסים, פרוסים דק

1/3 כוס שמן (70 גרם)

60 גרם רסק תפוחי עץ (תפוח בינוני אחד)

½ כוס סילאן (140 גרם)

1 כפית מיץ לימון

½ כוס סוכר דמררה או מוזהב (100 גרם) (או להחליף בחמישה תמרים מגלענים וקצוצים)

2 כוסות קמח מנופה, או 1 כוס קמח מלא ו-1 כוס קמח לבן (280 גרם)

1 כוס אגוזי מלך קצוצים (100 גרם)

¾ כפית אבקת אפיה

קורט מלח

1 כפית קינמון

**אופן ההכנה:**

מחממים תנור ל-180 מעלות. משמנים תבנית אפייה בגודל 20X30 ס"מ.

מערבבים בקערה את החומרים הרטובים – שמן, סילאן סוכר חום, רסק תפוחים ומיץ לימון. אם

משתמשים בתמרים במקום סוכר, יש לטחון בעזרת מעבד מזון או בלנדר מוט.

מוסיפים את האגסים.

בקערה שנייה מנפים את החומרים היבשים ומערבבים.

מערבבים את התערובת היבשה עם הרטובה ומעבירים לתבנית. מתקבלת עיסה נוקשה.

אופים 40-50 דקות או עד שקיסם שהוחדר למרכז יוצא נקי.

## **עוגת תפוחים ופירורים**

### **מילוי**

8 תפוחים גראנד מגולענים ופרוסים

2 כפות קמח (20 גרם)

½ כוס סוכר חום בהיר (100 גרם)

קליפת לימון

¼ כפית אגוז מוסקט

כף קינמון (10 גרם)

### **ציפוי פירורים (שטרוייזל)**

½ כוס סוכר חום (100 גרם)

½ כוס קמח – אפשר מלא (70 גרם)

½ כוס שיבולת שועל (50 גרם)

½ כוס שקדים טחונים (50 גרם)

100 גרם מרגרינה בטעם חמאה קרה מאד חתוכה לקוביות

1 כפית תמצית וניל

1 כפית קינמון

### **ההכנה**

מערבבים את כל חומרי המילוי ומסדרים בתבנית בגודל 35X25. מהדקים כלפי מטה.

מערבבים את היבשים. מוסיפים את המרגרינה ומערבבים תוך שפשוף בין האצבעות עד שמתקבלת

תערובת של פירורי בצק אחידים – לא לערבב יתר על המידה!!!

מפזרים את פירורי הבצק מעל התפוחים בשכבה אחידה.

אופים 40-45 דקות עד שהבצק מזהיב ותערובת התפוחים מבעבעת וסכין חודר אותם בקלות.

### **גיוונים**

ניתן להוסיף חצי כוס צימוקים ואגוזים.

### **עוגת דבש-תמרים ותפוחים**

**תבנית אניגלישקייק או 12 מאפינס**

### **וידאו**

### **המרכיבים:**

2 תפוחים בינוניים מסוג גרנט סמית

175 גרם קמח מלא ( $1\frac{1}{4}$  כוסות)

1 כפית אבקת אפייה

$\frac{1}{2}$  כפית אבקת סודה לשתיה

קורט מלח

$\frac{1}{2}$  כפית קינמון טחון דק

$\frac{1}{2}$  כפית פלפל אנגלי טחון (2-3 עיגולים)

$\frac{1}{4}$  כפית אגוז מוסקט

140 גרם סילאן (חצי כוס)

25 גרם סוכר חום (2 כפות)

70 גרם שמן סויה ( $\frac{1}{3}$  כוס)

1 מעדן אלפרו וויל

### **לקישוט:**

$\frac{1}{2}$  כוס אבקת סוכר

### **אופן ההכנה:**

קולפים את התפוחים ומסלקים את הגרעינים. חותכים לקוביות ומניחים בקערה עם מים למניעת השחרה.

טוחנים את התבלינים.

בקערה רחבה מערבבים את החומרים היבשים.

בקערה נוספת מערבבים את החומרים הרטובים: סילאן, שמן, סוכר ומעדן וויל. מערבבים היטב. מוסיפים את התפוחים.

מערבבים את תערובת היבשים עם תערובת הרטובים עד לקבלת תערובת אחידה.

מעבירים את התערובת לתבנית משומנת היטב, ומשטחים.

אופים בתנור שחומם מראש ל-170 מעלות במשך 45 דקות, או עד שנועצים במרכז קיסם והוא יוצא נקי. זורים אבקת-סוכר ומגישים.

### **הערות:**

אם עושים מאפינס ורוצים שהם לא יתפוררו, יש להחליף חלק מהשמן או את כולו במחמאה.

העוגה יוצאת מאד רטובה, והתפוחים עוד מפרישים מים לאחר שהעוגה עומדת. כדאי לנסות להוסיף עוד כף שתיים של קמח ולא לאפות בתבנית עגולה. תבנית אינגליש שומרת על הצורה של העוגה טוב יותר.

## **מאפה תפוחים כפרי**

### מתכון מצולם

**עבור תבנית עגולה בקוטר 24 ס"מ או שישה כלים אישיים**

#### **תערובת התפוחים:**

4 תפוחים גרני סמית' גדולים, קלופים ומגולענים

חצי כוס צימוקים (50 גרם)

$\frac{1}{4}$  כוס סילאן (לגיוון אפשר מייפל) (80 גרם)

2 כפות סוכר חום (25 גרם)

$\frac{1}{4}$  כוס מיץ תפוזים (60 גרם)

1 כפית קינמון

$\frac{1}{4}$  כפית אגוז מוסקט טחון

#### **בצק:**

$\frac{1}{2}$  כוס סוכר (100 גרם)

1 כוס קמח מלא (125 גרם) (כדאי להחליף 25 גרם קמח ב-25 גרם קמח שקדים)

$1\frac{1}{2}$  כפיות אבקת אפייה (5 גרם)

1 כפית קינמון

קורט מלח

$\frac{1}{2}$  כוס שמן קנולה (100 גרם)

1 כפית תמצית וניל

60 גרם רסק תפוחי עץ (רסק מתפוח בינוני אחד)

#### **הכנה:**

פורסים את התפוחים לפרוסות דקות. את הפרוסות כדאי לשים בקערת מים כדי למנוע השחרה. שמים בקערה את פלחי התפוחים, הסילאן, הסוכר החום, מיץ התפוזים והתבלינים ומערבבים היטב.

בקערה נפרדת מערבבים את חומרי הבצק היבשים ואז מוסיפים את הרטובים ומערבבים עד לקבלת תערובת פירורית.

משמנים את תבנית האפייה. אם משתמשים בתבנית קפיצית, יש לעטוף את התחתית שלה מבחוץ בנייר כסף, או לשים על מגש היות שתערובת התפוחים נוזלית ובמידה והתבנית לא אטומה כמו שצריך, היא עשויה לנזול וללכלך את המטבח ואת התנור.

מפזרים את תערובת התפוחים באופן אחיד בתבנית האפייה (כולל הנוזלים). מעליהם שמים את הבצק באופן אחיד - אפשר להיעזר בכף או בידיים לשם פיזור אחיד של הבצק. אופים כ-45 דקות ב-180 מעלות עד שהחלק העליון מקבל גוון זהוב יפה.

#### **הערות:**

אפשר לאפות בכלים אישיים.

## **עוגת תפוחים**

**שני אינגליש קייק**

**החומרים :**

**למאפינס:**

1 מעדן אלפרו ווניל

חצי כוס שמן (100 גרם)

1¼ כוס סוכר (250 גרם)

1 קופסת שימורי רסק תפוחים לא ממותק (560 גרם)

1 כפית קינמון

¼ כפית אגוז מוסקט (לא חובה)

½ כפית פלפל אנגלי טחון (2-3 עיגולים - לא חובה)

3 תפוחים קלופים חתוכים לקוביות קטנות

2½ כוסות קמח תופח (350 גרם)

1 כוס אגוזי מלך קצוצים

**לקישוט:**

2 כפות סוכר חום

1 כפית קינמון

**אופן ההכנה:**

מחממים תנור ל- 180 מעלות.

שמים בקערה גדולה מעדן ווניל, שמן, סוכר ורסק תפוחים וטורפים בעזרת המטרפה עד

שהתערובת אחידה.

מנפים מעל הקערה קמח תופח, מוסיפים תבלינים וטורפים בעזרת מטרפה עד שהתערובת אחידה

ללא גושים של קמח.

שמים את האגוזים בשקית ניילון ומרסקים אותם בעזרת פטיש שניצלים או מערוך עד שהם

הופכים לפירורים גדולים.

מוסיפים את האגוזים המרוסקים והתפוחים ומערבבים מעט, עד שהם מתפזרים בתערובת.

מוזגים את התערובת בעזרת מצקת לשקעים של התבנית (ממלאים כמעט עד הסוף).

מערבבים יחד את הסוכר והקינמון לקישוט ומפזרים מעל הבצק (אפשר לפזר גם אגוזים לקישוט

אם רוצים).

מכניסים לתנור ואופים 35-40 דקות עד להזהבה.

## **עוגת תפוחים ואגוזי מלך**

**המרכיבים:**

2 כוסות קמח (280 גרם)

1½ כפיות קינמון

¼ כפית אגוז מוסקט טחון

1 כפית אבקת סודה לשתיה

¼ כפית מלח

150 גרם רסק תפוחים (רסק משלושה תפוחים בינוניים)

1 כוס סוכר חום בהיר (200 גרם)

$\frac{3}{4}$  כוס שמן צמחי (150 גרם)

$\frac{1}{4}$  כוס קלבדוס (ברנדי תפוחים) או מים (60 גרם)

1 כפית תמצית וניל טהור

5 תפוחים מסוג גרנד, קלופים, מגולענים וחתוכים לקוביות בגודל 1 ס"מ

$\frac{3}{4}$  כוס אגוזי מלך קצוצים גס (75 גרם)

### **הכלים:**

תבנית אפייה קפיצית בקוטר כ-24 ס"מ משומנת ומקומחת

### **אופן ההכנה:**

מחממים את התנור לחום בינוני (170 מעלות).

מנפים יחד קמח, קינמון, אגוז מוסקט, סודה לשתייה ומלח.

בקערת מערבל מערבלים את רסק התפוחים, הסוכר והשמן עד שמתקבלת תערובת אחידה.

מוסיפים את הברנדי או המים, ואת הווניל.

במהירות נמוכה מוסיפים את תערובת החומרים היבשים, ומערבלים רק עד שהם נספגים בתערובת,

והתערובת אחידה.

מחוץ למערבל מקפלים פנימה את קוביות התפוחים ואת האגוזים.

יוצקים את התערובת לתבנית ואופים 60-70 דקות, עד שהעוגה בצבע זהוב, וכשנועצים קיסם

במרכז, הוא יוצא יבש. מצננים בתבנית 10 דקות. משחררים את הטבעת הקפיצית, וממשיכים לצנן

על רשת.

### **עוגת פירות קיץ**

#### יבשים

210 גרם קמח רגיל ( $1\frac{1}{2}$  כוסות)

70 גרם סוכר חום בהיר ( $\frac{1}{3}$  כוס)

10 גרם אבקת אפייה (1 שקית)

$\frac{1}{4}$  כפית מלח

#### רטובים

180 גרם רסק תפוחים

120 גרם חלב סויה ( $\frac{1}{2}$  כוס)

80 גרם שמן ( $\frac{1}{3}$  כוס)

#### לפיזור למעלה

10 שזיפים חתוכים לקוביות בגודל 1 ס"מ

2 כפות גדושות סוכר חום בהיר

רבע כפית קינמון

### **ההכנה:**

מחממים תנור ל-170 מעלות ומשמנים תבנית עגולה 24, או תבנית אינגליש.

מערבבים קמח, סוכר, אבקת אפייה ומלח בקערה.

טורפים רסק תפוחים וחל"ס בקערה נפרדת, מוסיפים שמן ומערבבים.  
מאחדים את שתי הקערות ומערבבים לתערובת חלקה ואחידה.  
יוצקים את התערובת לתבנית המשומנת, מפזרים מעל את קוביות השזיפים וזורים סוכר וקינמון  
באופן שווה.

אופים 50-55 דקות, עד שקיסם הננעץ במרכז העוגות יוצא יבש עם פירורים לחים.  
**גיוון:**

מחליפים את השזיפים בארבעה תפוחים, אגסים, אפרסקים או נקטרינות.

## **פירות יבשים**

### **עוגת תמרים עסיסית**

רינג 22

#### **המרכיבים:**

250 גרם מים (כוס)

230 גרם תמרים מגולענים מזן מגיהול (17-23 תמרים גדולים)

1 כפית סודה לשתייה (הסודה עוזרת לתמרים להתפרק אל תוך המים)

100 גרם שמן קנולה (חצי כוס)

70 גרם סוכר ( $\frac{1}{3}$  כוס)

120 גרם רסק תפוחים (חצי כוס)

1 כפית תמצית וניל

150 גרם קמח תופח (אפשר להחליף בקמח רגיל עם כפית מלאה אבקת אפייה)

#### **אופן ההכנה:**

מביאים לרתיחה את המים והתמרים. מוסיפים את הסודה לשתייה, ממשיכים לבשל עוד כדקה.  
מורידים מהאש ומקררים (חשוב לשמור את כל המים שנשארו).  
מערבלים את השמן והסוכר תוך שמוסיפים את הרסק והווייל בהדרגה, כמו גם את הקמח ואת  
תערובת התמרים.

יוצקים לתבנית אפייה ואופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך 50 דקות.

#### **רוטב טופי (אופציה):**

$\frac{1}{2}$  כוס סוכר (100 גרם)

$\frac{1}{2}$  מיכל שמנת צמחית

מכינים קרמל: מחממים מחבת ומוסיפים בהדרגה את הסוכר.

לא מערבבים אלא רק מנערים את המחבת ומוסיפים עוד ועוד סוכר עד שהכל נמס לקרמל.

במקביל מחממים את השמנת לסף רתיחה.

מוסיפים את השמנת (בזהירות! זה לוחט מבעבע בטירוף!!) ומערבבים.

ממשיכים לחמם על אש נמוכה עד לקבלת רוטב חלק ואחיד. מצננים מעט, ויוצקים על העוגה.

### **עוגת תמרים וסילאן**

200 גרם מרגרינה ללא מלח (ניתן להשתמש במרגרינה בטעם חמאה)

250 גרם תמרים מעוכים ללא גרעינים

200 גרם סילאן

170 גרם פצפוצי אורז

100 גרם קוקוס טחון

### הכנה

לבשל את המרגרינה התמרים והסילאן על אש בינונית עד שהעיסה נעשית חלקה. להוריד את הסיר מהאש, להוסיף את פצפוצי האורז ולבחוש עד שיתערבבו היטב. לפזר מחצית מהקוקוס על תבנית מרובעת, להוסיף את עיסת התמרים ולהדק אותה בידיים לתבנית, לפזר את שארית הקוקוס, לחתוך לריבועים ולצנן במקרר עד שיתקשה. לאחד 2 התערובות, לצקת לתבנית משומנת, לאפות 40 דקות ב 180 מעלות.

### עוגת קוקוס

לחם-עוגה קל הכנה - אין צורך במיקסר או במעבד מזון. שימו לב לכך שהמתכון מצריך תבנית אינגליש באורך 35 ס"מ. אם אין לכם כזו, אפשר לאפות בתבנית אינגליש באורך 30 ס"מ ואת העודף בתבנית מאפינס/שקעים (למשך זמן קצר משמעותית), או לחילופין לאפות בתבנית עגולה בקוטר 22-20 ס"מ.

### המרכיבים (לתבנית אינגליש באורך 35 ס"מ):

75 גרם מחמאה

120 גרם רסק תפוחי עץ (רסק משני תפוחים בינוניים)

1¼ כוסות (300 מ"ל) חלב סויה

1 כפית תמצית וניל

2½ כוסות (350 גרם) קמח

2 כפיות שטוחות אבקת אפייה

2 כפיות שטוחות קינמון טחון

1 כוס (200 גרם) סוכר

2 כוסות לא מהודקות (150 גרם) קוקוס טחון

**לעיטור:** אבקת סוכר

**להגשה:** קונפיטורה איכותית

### אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-170 מעלות ומשמנים תבנית.
2. ממיסים מחמאה ומצננים כ-10 דקות.
3. מוסיפים למחמאה המומסת חלב סויה, רסק תפוחים ותמצית וניל ומערבבים.
4. בקערה נפרדת מערבבים קמח, אבקת אפייה, קינמון, סוכר וקוקוס.
5. יוצרים שקע בקערת הקמח ויוצקים לתוכו את תערובת הנוזלים. מערבבים עד לקבלת תערובת אחידה.
6. יוצקים לתבנית המשומנת, מיישרים ומכניסים לתנור. אופים במשך 55 דקות או עד שקיסם הנענץ בעוגה יוצא יבש. מוציאים, מצננים כחצי שעה, מעטרים באבקת סוכר ומגישים.

### עוגת פירות יבשים לט"ו בשבט

#### [מתכון מצולם](#)

לתבנית אינגליש-קייק גדולה

על פי ה"עוגות של מאשה"



להשרות בחצי כוס תה חזק (ארל-גריי) (120 גרם), 2 כוסות פירות יבשים חתוכים לקוביות (200 גרם) למשך שעה וחצי או יותר.

#### **לערבב את תערובת הרטובים:**

$\frac{1}{2}$  כוס שמן (100 גרם)

$\frac{3}{4}$  כוס סוכר חום (130 גרם)

120 גרם רסק תפוחים (רסק משני תפוחים בינוניים)

$\frac{2}{3}$  כוס מיץ תפוזים (160 גרם=מיץ משני תפוזים בינוניים)

להוסיף את הפירות היבשים עם הנוזל שהצטבר.

#### **לערבב את תערובת היבשים:**

$1\frac{1}{2}$  כוס קמח מלא (190 גרם)

2 כפיות אבקת אפייה (8 גרם)

$\frac{3}{4}$  כוס אגוזי מלך (75 גרם)

$\frac{1}{2}$  כפית קינמון

$\frac{1}{4}$  כפית מלח

להוסיף את תערובת הקמח לתערובת הנוזלים, לצקת לתבנית משומנת, ולאפות 40 דקות ב-180 מעלות.

#### **עוגת קקאו ושזיפים**

זכרו נא לרכך את המחמאה מבעוד מועד.

#### **המרכיבים (לתבנית אינגליש באורך 30 ס"מ):**

160 גרם (כוס אחת לערך) סוכר חום דמררה

85 גרם מחמאה רכה

120 גרם רסק תפוחי עץ (רסק משני תפוחים בינוניים)

100 מ"ל ( $\frac{1}{3}$  כוס + 1 כף) מים

120 גרם (1 כוס פחות 2 כפות) קמח

20 גרם (3 כפות שטוחות) קקאו איכותי

$\frac{1}{2}$  כפית אבקת אפייה

$\frac{1}{4}$  כפית אבקת סודה לשתיה

50 גרם (7-8 יחידות) שזיפים מיובשים, מגולענים וקצוצים דק

2 שזיפים אדומים גדולים (או 3-4 קטנים), מגולענים וחתוכים לשמיניות

#### **לסירוף:**

50 גרם סוכר

50 מ"ל (כ-3 כפות) מים

תמצית רום

#### **אופן ההכנה:**

מחממים תנור ל-175 מעלות ומשמנים תבנית במעט מחמאה מומסת.

מקציפים מחמאה וסוכר חום דמררה עד לקבלת תערובת אחידה.

מוסיפים רסק תפוחים ומערבבים עד לקבלת קרם חלק.  
מוסיפים מים.

בקערה בינונית יבשה מערבבים קמח, אבקת אפייה וסודה לשתייה.

מערבבים את תערובת הרטובים עם תערובת היבשים.

מוסיפים שזיפים מיובשים קצוצים, מערבבים בעזרת מרית, יוצקים לתבנית המשומנת ומיישרים.  
מפזרים שזיפים טריים, משקעים אותם מעט פנימה.

מכניסים לתנור. אופים כ-55 דקות, או עד שקיסם הננעץ בעוגה יוצא יבש או עם פירורים.

**סירופ הסוכר:** מניחים סוכר ומים בסיר קטן על אש גבוהה ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש ומבשלים כ-2 דקות. מסירים מן האש, מצננים ומוסיפים תמצית רום.

כשהעוגה יוצאת מן התנור יוצקים את הסירופ ומצננים כשעה לפחות לפני ההגשה.

### **עוגת שזיפים יבשים בברנדי**

**המרכיבים (לתבנית אינגליש קייק בגודל 20X7 ס"מ ובגובה 5 ס"מ):**

100 גרם שזיפים יבשים, מגולענים וקצוצים

4 כפות ברנדי/קוניאק (60 גרם)

90 גרם מחמאה רכה

100 גרם סוכר (½ כוס)

50 גרם רסק תפוחים

¼ כפית תמצית וניל אמיתית

140 גרם (כוס אחת) קמח לבן

¼ כפית אבקת אפייה

¼ כפית קינמון

¼ כפית סודה לשתייה

¼ כפית מלח

⅓ כוס מיץ תפוזים (80 גרם)

### **אופן ההכנה:**

משרים את השזיפים בברנדי, רצוי למשך 24 שעות.

מנפים יחד את הקמח, אבקת האפייה והסודה לשתייה. מוסיפים את המלח.

בכלי נפרד מערבבים את מיץ התפוזים, השזיפים והברנדי.

שמים בקערת המיקסר את המחמאה והסוכר ומקציפים עם וו הגיטרה עד שמתקבלת תערובת בהירה ותפוחה. ממשיכים להקציף ומוסיפים את הרסק, תמצית הווניל ולבסוף – בהדרגה ולסירוגין - את תערובת הקמח ותערובת השזיפים.

יוצקים לתבנית ואופים בתנור שחומם מראש ל-150 מעלות צלזיוס כ-50 דקות, או עד אשר קיסם שננעץ בעוגה יוצא יבש.

### **פנפורטה**

180 גרם (9 כפות) סילאן

100 גרם (1 כוס) שקדים שלמים

50 גרם (½ כוס) אגוזי מלך

50 גרם (½ כוס) אגוזי לוז שלמים

100 גרם תמרים מגולענים

50 גרם דבלים

50 גרם קליפות הדורים מסוכרות

100 גרם שוקולד מריר

100 גרם קמח

#### **לתערובת התבלינים:**

2 גרם (1/2 כפית) קינמון טחון

1 גרם (1/4 כפית) ג'ינג'ר טחון

קורט הל טחון או 3 כדורי פלפל אנגלי

קורט אגוז מוסקט טחון

קורט גרגרי כוסברה טחונים

קורט פלפל שחור

תכולה של מקל וניל

#### **אופן ההכנה:**

במחבת קולים את השקדים והאגוזים ומצננים היטב. ניתן לקלות אותם גם בתנור שחומם מראש ל 140 מעלות במשך 10 דקות.

חותכים גס את הפירות היבשים ומניחים בקערה.

מוסיפים לקערה את כל האגוזים. קוצצים גס את השוקולד ומוסיפים לפירות היבשים.

מפזרים את הקמח והתבלינים מלמעלה.

במקביל, מרתיחים סילאן ויוצקים על תערובת האגוזים, שוקולד וקמח. מערבבים היטב.

מרפדים תבנית אפיה עגולה בנייר אפייה, יוצקים עליו התערובת, מיישרים את פני השטח ואופים בתנור שחומם מראש ל- 160 מעלות במשך כ- 15 דקות. מצננים עד להתייצבות.

#### **פְּנִיפּוֹרְטָה דִּי סֵיִינָה**

עוגת נזירים מפירות מסוכרים, קקאו ושקדים

#### **(תבנית קפיץ בקוטר 24 ס"מ):**

· 1 כוס (100 גרם) שקדים מולבנים פרוסים

· 1 כוס (100 גרם) פיסטוקים לא קלויים, קלופים

· 1 כוס (100 גרם) אגוזי פקאן

· 1 כוס (100 גרם) אגוזי לוז

· 1 כוס (100 גרם) אגוזי מלך

· 3/4 כוס (150 גרם) תאנים מיובשות, קצוצות

· 3/4 כוס (150 גרם) תמרים מיובשים, מגולענים וקצוצים

· 1 כוס (100 גרם) תערובת פירות מסוכרים (למשל אננס, פפאיה, קליפות תפוז, חמוציות,

צימוקים), קצוצים גס

· 2/3 כוס (100 גרם) קמח

· 3 כפות קקאו (15 גרם)

- 1 כפית קינמון טחון
- $\frac{1}{4}$  כפית אגוז מוסקט מגורר
- $\frac{1}{2}$  כפית זרעי כוסברה טחונים
- $\frac{1}{2}$  כפית פלפל אנגלי טחון

- $1\frac{1}{4}$  כוס (200 גרם) סוכר חום, דחוס היטב
- $\frac{1}{2}$  כוס (150 גרם) סילאן
- 3 כפות מים (45 גרם)

· אבקת סוכר, לזרייה

#### **אופן ההכנה:**

מחממים את התנור לחום בינוני-נמוך (160 מעלות) ומשמנים את התבנית. שמים בקערה גדולה את השקדים, האגוזים, הפיסטוקים, הפירות היבשים והפירות המסוכרים. בקערה נוספת, מערבבים את הקמח, הקקאו, הקינמון ואגוז המוסקט, ומוסיפים לקערת הפירות היבשים. מערבבים היטב.

שמים בסיר את הסילאן, הסוכר והמים ומערבבים על להבה נמוכה, עד שהסוכר נמס. מגבירים את הלהבה, מביאים את לרתיחה ומבשלים 3 דקות. יוצקים על תערובת הפירות היבשים, מערבבים היטב, יוצקים לתבנית ומהדקים בעזרת כף או צנצנת ריקה. אופים 40 דקות, עד שהעוגה מוצקה למגע. מהדקים שוב ומצננים. זורים אבקת סוכר.

#### **ההגשה:**

העוגה נשמרת, כשהיא עטופה בניילון בטמפרטורת חדר, במשך שבועות רבים.

### **שוקולד**

#### **עוגת שוקולד ללא סוכר**

מתאים לתבנית אינגליש-קייק אחת

#### **תערובת תמרים:**

250 גרם מים (כוס)

400 גרם תמרים מגולענים מזן מגיהול (40-35 תמרים גדולים)

1 כפית סודה לשתייה (הסודה עוזרת לתמרים להתפרק אל תוך המים)

#### **יבשים:**

190 גרם קמח ( $1\frac{1}{2}$  כוסות)

3 גרם מלח ( $\frac{1}{2}$  כפית)

5 גרם סודה לשתייה (1 כפית)

25 גרם אבקת קקאו (5 כפות)

#### **רטובים:**

8 גרם תמצית וניל ( $1\frac{1}{2}$  כפיות)

80 גרם שמן קנולה (קצת פחות מחצי כוס)

15 גרם חומץ לבן או חומץ תפוחים (1 כף)

120 גרם מים רותחים ( $\frac{1}{2}$  כוס)

## הכנה:

מביאים לרתיחה את המים והתמרים. מכפים את הקצף. מוסיפים את הסודה לשתייה, ממשיכים לבשל עוד כדקה. מורידים מהאש ומקררים (חשוב לשמור את כל המים שנשארו). כאשר התערובת מתקררת, מרסקים אותה בעזרת בלנדר מוט לערבב רטובים ולהוסיף את תערובת התמרים. לערבב את היבשים. לאחד בין שתי התערובות. לאפות 30-40 דקות בחום של 170 מעלות עד שקיסם שננעץ בעוגה, יוצא יבש.

## הערות:

אפשר להוסיף בננה אחת לתערובת התמרים ולהפחית את כמות השמן. אפשר להוריד את כמות השמן לשתי כפות (30 גרם) אם מחליפים אותו ברסק תפוחים.

## עוגת שוקולד תפוז

אינגליש קייק

### המרכיבים:

190 גרם קמח מלא (1½ כוסות)

25 גרם אבקת קקאו (5 כפות)

½ כוס + 2 כפות סוכר חום (140 גרם)

שקית אבקת אפייה (10 גרם)

½ כוס שוקולד צ'יפס (100 גרם)

קורט מלח

1 כוס חלב סויה (240 גרם)

½ כפית תמצית תפוז

½ כוס שמן (100 גרם)

1 מעדן אלפרו וויל

גרד מחצי תפוז

### אופן ההכנה:

מחממים את התנור ל-180 מעלות.

מערבבים בקערת מיקסר את החומרים היבשים: קמח, קקאו, סוכר, אבקת אפייה, המלח והשוקולד צ'יפס.

מערבבים בקערה נפרדת את חלב הסויה, עם השמן, תמצית התפוז, הגרד והמעדן.

מאחדים את שתי התערובות ומערבבים.

אופים כ-35 דקות או עד שסכין שמוכנס לעוגה יוצא כמעט יבש לגמרי.

### גיוונים:

להחליף תמצית וגרד תפוז בתמצית וויל כדי לקבל עוגת וויל

עוגת שיש מתקבלת אם מכינים בלילת וויל, מוציאים שליש (300 גרם) ומערבבים אותו עם

הקקאו. שופכים את התערובת החומה, ומעליה את התערובת הלבנה. מערבבים מעט את שתי התערובות כדי לקבל פסי שיש.

✚ אפשר להשמיט את השוקולד והקקאו (להוסיף 25 גרם קמח) ולשים למעלה פירות קיץ חתוכים כדי לקבל עוגת פירות.

## **עוגת שוקולד דובדבנים (ללא סוכר ושמן)**

### **עינת שגיא**

#### **תבנית אינגליש**

1 כוס קמח כוסמין מלא (140 גרם)

4 כפות קקאו (20 גרם)

כפית סודה לשתיה

$\frac{1}{4}$  כפית מלח

$\frac{3}{8}$  כוס סילאן (100 גרם)

100 גרם רסק תפוחים ללא תוספים וללא תוספת סוכר

כוס חלב סויה (240 גרם)

30 דובדבנים מגולענים

### **הכנה:**

לשמן תבנית

לחמם תנור ל-180 מעלות

לערבב קמח, סודה לשתיה וקקאו.

להוסיף רסק תפוחים, סילאן, נוזלים ודובדבנים ולערבב עד לקבלת תערובת אחידה.

מעבירים לתבנית משומנת

מכניסים לתנור למשך כ-40 דקות.

### **הערות:**

העוגה נשארת קצת רטובה בפנים, מה שהופך אותה לפאדג'ית. אפשר להוריד מכמות הנוזלים כדי לקבל עוגה יבשה יותר.

### **לגיוון:**

אפשר להחליף את החלי"ס במיץ תפוזים או קפה או חלב צמחי אחר או אפילו להשתמש במים

אפשר להחליף את הדובדבנים ב-10 שזיפים מיובשים

## **עוגת שוקולד עם ריבה**

### **שרונה**

#### **חומרים יבשים:**

1 כוס סוכר (200 גרם) – אם לא רוצים להשתמש בריבה, יש להגדיל את הכמות לכוס וחצי סוכר (300 גרם)

1 כוס גדושה קקאו (80 גרם)

$\frac{4}{2}$  כוסות קמח מנופה (630 גרם) – אפשר מלא או לבן או שילוב

שקית אבקת אפיה (10 גרם)

2 כפיות סודה לשתיה (15 גרם)

כפית מלח (6 גרם)

#### **חומרים רטובים:**

½ כוס רסק תפוחים (140 גרם = רסק משני תפוחים גדולים)

1½ כוסות חלב סויה (360 גרם)

½ כוס שמן (110 גרם)

¾ כוס קרם קוקוס (180 גרם)

2 כפיות תמצית וניל

כוס מים רותחים (240 גרם)

### **אופן ההכנה**

יבשים מערבבים לחוד, רטובים מקציפים לחוד (ללא המים הרותחים). מערבבים במיקסר או ביד את שתי התערובות עד לקבלת תערובת אחידה. מרתיחים מים, מוסיפים בהדרגה תוך ערבול. מערבלים עד שנבלע בתערובת. התערובת אמורה לצאת כמו קרם - סמיכה ולא מימית. אם יוצאת מימית להוסיף עוד קמח. יוצקים לתבנית משומנת – אפשר בתבנית 26 ואז העוגה יוצאת גבוהה מאוד, ואפשר גם בתבנית 28.

אופים בחום 170 מעלות, עד שקיסם יוצא עם פירורים לחים (כ-50-45 דקות פחות או יותר תלוי בתבנית).

### **מילוי ריבה**

כשמתקרר חוצים ומורחים ריבה. (לדעתי הריבה הכי מתאימה היא ריבת שזיפים). במקום ריבה, אפשר למרוח קרם נוגט (60 גרם חלב סויה, 40 גרם נוגט ו-100 גרם שוקולד מריר)

### **ציפוי (אופציה)**

ממיסים 80 גרם חלב סויה (⅓ כוס) עם 100 גרם שוקולד מריר. מערבבים היטב, מחכים שיתקרר מעט ואז מצפים את העוגה.

### **עוגת שוקולד קוקוס תפוז**

#### **העוגות של מאשה**

#### **תבנית עגולה 26**

#### **להמיס בסיר כפול או במיקרו:**

400 גרם שוקולד מריר מעולה

1 פחית (400 מ"ל) קרם קוקוס

#### **לנפות:**

2 כוסות קמח (280 גרם)

1/2 כוס קקאו (40 גרם)

#### **ולהוסיף ולערבב:**

1 כוס פתיתי קוקוס (70 גרם)

1½ כוס סוכר לבן (300 גרם)

1 שקית אבקת אפייה

#### **להוסיף לקערה:**

⅔ כוס שמן (130 גרם)

1 כוס מיץ תפוזים (240 גרם)

גרד מתפוז אחד

## ומחצית מכל עניין השוקולד חלב קוקוס שלמעלה

לערבב, לאפות ב 170 מעלות כחמישים דקות

להיזהר לא לשרוף!!

כשהעוגה מוכנה, תנו לה להתקרר קצת, ואז צפו אותה במה שנשאר מהשוקולד חלב קוקוס מההתחלה

### **עוגת שוקולד ללא שמן**

**8-10 ריבועים נדיבים בתבנית אובן 25X25**

100+50 גרם שוקולד מריר

גביע אלפרו ווניל

$\frac{1}{2}$  כוס סוכר חום + כף אחת (120 גרם)

$\frac{3}{4}$  כוס רסק תפוחים (רסק משלושה תפוחים בינוניים=180 גרם)

כף גדושה אבקת קקאו (10 גרם)

חצי כפית מלח (3 גרם)

חצי כפית סודה לשתייה

$\frac{3}{4}$  כוס קמח (110 גרם)

#### **הכנה:**

שוברים 100 גרם מהשוקולד לקוביות בקערה חסינת חום.

מוסיפים מעדן ווניל, ומחממים במיקרוגל בפולסים של 30 שניות רק עד שהתערובת מתרככת ונוצר קרם שוקולד (נזהרים מחימום יתר).

מערבבים פנימה סוכר ורסק התפוחים, ומערבבים היטב לתערובת חלקה.

מערבבים בקערה נפרדת מלח, סודה לשתייה, קמח וקקאו.

מערבבים את התערובת היבשה עם הרטובה לבלילה חלקה (לא לערבב ערבוב יתר).

מפזרים את יתרת השוקולד (50 גרם) למעלה כדי שישקע חלקית.

מעבירים לתבנית ואופים בתנור שחומם ל-180 מעלות למשך 17-20 דקות לגובה בלילה של ס"מ, ו-20 דקות לגובה 2 ס"מ.

מצננים לחלוטין לפני שאוכלים.

#### **גיוונים:**

להחליף 50 גרם סוכר ב-50 גרם נוגט

#### **בראוניז**

**על פי מתכון של שרה הורניק**

**מתאים לתבנית בגודל 30X30 ס"מ**

מיכל קרם קוקוס (18% שומן) (400 מ"ל)

250 גרם שוקולד מריר

2 כוסות קמח מלא (280 גרם) (אפשר לשלב קמחים)

$\frac{1}{2}$  כוס סוכר חום (120 גרם)

$\frac{1}{2}$  כוס סוכר לבן (120 גרם)



10 גרם אבקת אפייה (שקית)

$\frac{1}{2}$  כפית מלח

כפית תמצית וניל

אופציה 1: קליפה מגורדת מתפוז אחד

אופציה 2: חצי כוס אגוזי פקאן שבורים

**הכנה:**

מחממים תנור ל-180 מעלות ומשמנים תבנית בגודל 30X30.

מחממים את הקוקוס עד לסף רתיחה במיקרו או בסיר קטן.

מוסיפים את השוקולד וטורפים עד שהשוקולד נמס לגמרי.

מוספים את תמצית הווניל, ומערבבים עד שנוצרת בלילה אחידה.

מערבבים את כל החומרים היבשים – הקמח, הסוכר, אבקת האפייה והמלח – בקערה גדולה.

שופכים את בלילת השוקולד לקערה של החומרים היבשים ומערבבים הכל. מוסיפים את אגוזי

הפקאן והגרידה אם בחרנו בכך.

שופכים לתבנית המשומנת ואופים כ-30-25 דקות (25 דקות למרקם רטוב ופאדגיי יותר, 30 דקות

למרקם יותר עוגתי).

לאחר שמניחים להתקרר, חותכים לריבועים.

**בראוניז**

עפ"י מתכון של קונדיטוריה שפיק

**תבנית 25\*35**

$\frac{1}{2}$  כוס מים חמים (120 גרם)

$1\frac{1}{2}$  חלב סויה / חלב שקדים / חלב קוקוס לפי הטעם (360 גרם)

1 כוס שמן (220 גרם)

3 כוסות קמח תופח (420 גרם) (אפשר להחליף בקמח רגיל עם שקית אבקת אפייה)

$\frac{3}{4}$  כוס קקאו (60 גרם)

1 שקית סוכר וניל / כף תמצית וניל

$1\frac{1}{2}$  כוס סוכר חום (300 גרם)

קורט מלח

200 גרם אגוזי מלך קצוצים

200 גרם שוקו ציפס

**אופן הכנה:**

מחממים תנור 180 מעלות, בוחשים את המים החלב סויה והשמן

מוסיפים את הקמח והקקאו בהדרגתיות מוסיפים את הסוכר וניל והסוכר חום בוחשים היטב

מוסיפים את השוקו ציפס בוחשים מעט ומוזגים לתבנית משומנת מפזרים את האגוזים הקצוצים

אופים כ-30-25 דקות יש לבצע מבחן הקיסם

**בראוניז**

$\frac{3}{4}$  כוס שקדים (75 גרם)

$\frac{3}{4}$  כוס שבבי קוקוס (50 גרם)  
שליש כוס קרם קוקוס (80 גרם)  
 $\frac{1}{4}$  כוס פשתן טחון ב- $\frac{1}{2}$  כוס מים (40 גרם פשתן עם 120 גרם מים)  
שליש כוס סירופ מייפל (100 גרם)  
שליש כוס סוכר (70 גרם)  
 $1\frac{1}{4}$  כוסות קמח שיבולת שועל (125 גרם)  
קורט מלח  
תמצית ווניל  
כוס חלס (240 גרם)  
חצי כוס קקאו (40 גרם)

אגוזי מלך שבורים  
180 גרם שוקולד מריר

לטחון את כל המרכיבים מלבד הקקאו ובלנדר חזק עד לקבלת תערובת סמיכה. להעביר לקערה ולהוסיף את הקקאו. לערבב היטב ולהוסיף את האגוזים והשוקולד.

### **בראוניז**

**מתאים לתבנית בגודל 30X30 ס"מ**

#### תחרות מתכון הבראוניז

1 כוס קמח מלא (125 גרם)  
 $\frac{1}{2}$  כוס קמח לבן (70 גרם)  
 $\frac{1}{4}$  כוס קורנפלור (35 גרם)  
 $\frac{1}{2}$  כוס קקאו (40 גרם)  
1 כפית אבקת אפיה (4 גרם)  
 $\frac{1}{2}$  כפית מלח (3 גרם)  
100 גרם אגוזי לוז קצוצים גס (כוס)  
100 גרם שוקולד מריר קצוץ (חצי כוס)

$\frac{3}{4}$  כוס שמן קנולה (150 גרם)

$1\frac{1}{3}$  כוס סוכר חום (240 גרם)

תחליף ל-2 ביצים מפתן ומים – 3 כפות (30 גרם) זרעי פשתן עם 6 כפות (90 גרם) מים

#### **אופן ההכנה:**

1. מערבבים בקערה זרעי פשתן טחונים עם 6 כפות מים ומניחים למשך 20 דקות.
2. מחממים תנור ל-170 מעלות ומשמנים תבנית במעט שמן קנולה.
3. מנפים קמח מלא, קמח לבן וקורנפלור לקערה.
4. מוסיפים קקאו, אבקת אפיה, מלח, אגוזים ושוקולד ומערבבים.
5. בקערה נפרדת מערבבים שמן, סוכר ותערובת זרעי הפשתן המעורבבים עם המים.

6. מאחדים את שתי התערובות עד לקבלת תערובת חלקה ואחידה. יוצקים את התערובת לתבנית משומנת, אופים כ-20 דקות במרכז התנור ומספר דקות בחלק העליון של התנור, על מנת לקבל את הקרום הפריך מלמעלה. מוציאים ומצננים.

#### **הערות:**

אפשר להחליף 50 גרם סוכר בכמות של פרלינה לקבלת טעם של אגוז לוז.

#### **עוגת שוקולד**

##### מתכון מצולם

מתאים לתבנית אינגליש-קייק אחת

#### **יבשים:**

190 גרם קמח ( $1\frac{1}{2}$  כוסות)

200 גרם סוכר (1 כוס)

3 גרם מלח ( $\frac{1}{2}$  כפית)

5 גרם סודה לשתייה (1 כפית)

25 גרם אבקת קקאו (5 כפות)

#### **רטובים:**

8 גרם תמצית וניל ( $1\frac{1}{2}$  כפיות)

80 גרם שמן קנולה (קצת פחות מחצי כוס)

15 גרם חומץ לבן או חומץ תפוחים (1 כף)

240 גרם מים חמים (1 כוס)

#### **הכנה:**

לערבב את היבשים.

להוסיף רטובים ולערבב.

לאפות 30-40 דקות בחום של 170 מעלות עד שקיסם שננעץ בעוגה, יוצא יבש.

#### **זיגוג שוקולד:**

30 גרם אבקת סוכר ( $\frac{1}{4}$  כוס)

10 גרם קקאו (2 כפות)

מעט תמצית וניל

1 כף מיץ תפוזים או מיץ לימון (אם מוסיפים קקאו, יש להוסיף עוד חצי כף)

· אם רוצים זיגוג לבן, אפשר להשמיט את הקקאו. ניתן לעשות זיגוג בשני צבעים.

את הזיגוג יש לעשות כאשר העוגה קרה.

#### **גיוונים:**

· להחליף חצי מכמות השמן בכמות זהה של מרגרינה כדי לקבל עוגה יותר יציבה ופחות מתפוררת.

· אגוזים.

· להוסיף תפוחים וקינמון.

· לפזר 100 גרם (חצי כוס) שוקולד ציפס או מטבעות שוקולד מריר מלמעלה או בתוך העוגה.

· ניתן להחליף את הקקאו בקמח כדי לקבל עוגה לבנה.

- ניתן לשפוך רוטב מייפל מייד כשהעוגה יוצאת מהתנור. (30 גרם מים רותחים עם 30 גרם מייפל)
- ניתן לשפוך רוטב רום מיידי כשהעוגה יוצאת מהתנור. (20 גרם מים רותחים עם 20 גרם סוכר עם 20 גרם רום)
- להחליף את המים במיץ תפוזים כדי לקבל עוגת שוקולד תפוז. להוסיף גרידת תפוז. להוסיף מספר טיפות שמן אתרי תפוז
- להחליף את החומץ בחומץ בלסמי כדי לקבל טעם יותר מורכב.
- ניתן להוסיף חצי כפית קפה נמס למים החמים.

## עוגת שוקולד גנאש

### המרכיבים:

1 [תחתית לעוגה](#) בעובי כ-1 ס"מ. הנוזל המשמש לתחתית הוא קפה נמס ממותק ב-4 כפיות סוכר.

400 גרם שוקולד מריר שבור לקוביות

¼ כוס (50 גרם) סוכר

3 כפות (45 גרם) מים

¼ כוס (70 גרם) סירופ תירס בהיר "קארו" (אפשר להחליף בגלוקוז או בסירופ מייפל)

1 כפית תמצית וניל (וכמה טיפות תמצית תפוז כאופציה)

2 מיכלי (500 מ"ל) שמנת מתוקה צמחית

### לסירופ:

2 כפות מים

2 כפות רום או ברנדי לעוגה

### לקישוט:

אבקת קקאו

### אופן ההכנה:

משמנים תחתית של תבנית קפיצית בקוטר 26 ס"מ. מניחים שקף על הקף התבנית. מכינים תחתית בקוטר קצת יותר קטן מקוטר התבנית ומניחים אותה כך שתרפד בדיוק את כל התחתית. מברישים מעליה את הסירופ להרטבה.

ממיסים את השוקולד מעל לסיר עם אדים ("בן מארי") או באמצעות המיקרו.

בסיר בינוני שמים את הסוכר, המים וסירופ התירס ומביאים לרתיחה תוך ערבוב על להבה בינונית. מצננים מעט ומוסיפים את תערובת הסוכר וסירופ התירס בהדרגה, תוך ערבוב, אל השוקולד המומס ומערבבים היטב (התערובת מתקשה מעט בהתחלה, ולאחר מכן חוזרת להיות רכה וגמישה). מעבירים לקערה גדולה ורחבה, מוסיפים את הוניל ותמצית התפוז ומניחים בצד עד שהתערובת מגיעה לחום פושר.

בקערת מיקסר מקציפים את השמנת לקצפת יציבה וגמישה.

מערבבים פנימה ⅓ מכמות הקצפת (כדי שהתערובת תהיה קלילה יותר). לאחר מכן מקפלים פנימה את הקצפת שנותרה.

יוצקים את התערובת על גבי התחתית, ומחליקים את החלק העליון בעזרת מרית מדורגת לקישוט. מניחים במקפיא במשך כשעתיים.

משחררים את העוגה בעזרת סכין טבולה במים חמים ומנוגבת.  
מנפים מעט קקאו מעל ומקשטים בכדורי טראפלס שוקולד או בכדורי שוקולד קנויים.

## **עוגת פראלין**

### **המרכיבים:**

- 1 כוס (130 גרם) אגוזי לוז קלויים וקלופים
- $\frac{1}{4}$  כוסות (175 גרם) קמח
- 125 גרם מחמאה רכה
- $\frac{3}{4}$  כוס (150 גרם) סוכר
- $\frac{1}{4}$  כוס מחית פראלין (בחנויות מתמחות) (80 גרם)
- 120 גרם רסק תפוחים (רסק מ-2 תפוחים בינוניים)
- $\frac{1}{4}$  כפיות תמצית וניל טהור
- $\frac{1}{3}$  כפית מלח
- 1 כפית אבקת אפייה

### **לקצפת פראלין (לא הכרחי):**

- 1 מיכל (250 מ"ל) שמנת צמחית
- 3 כפות מחית פראלין

### **אופן ההכנה:**

מחממים את התנור לחום בינוני-נמוך (160 מעלות).  
במכל מעבד מזון טוחנים את האגוזים עם  $\frac{1}{4}$  כוס מהקמח, עד לקבלת אבקה (לא לעבד יותר מדי, כדי שהתערובת לא תהפוך למחית).  
בקערת מיקסר מקציפים את המחמאה עם הסוכר בעזרת הוו השטוח, עד לקבלת תערובת תפוחה וקלילה.  
מוסיפים את מחית הפראלין ומערבבים. מוסיפים את רסק התפוחים ומערבלים היטב. לבסוף מוסיפים את הווניל.  
מנפים ביחד לקערה בינונית את כוס הקמח שנותרה עם המלח ואבקת האפייה.  
מוסיפים פנימה את האגוזים הטחונים ומערבבים היטב.  
במהירות נמוכה מוסיפים את תערובת האגוזים לתוך בלילת הבצק ומערבלים מעט, רק עד לקבלת תערובת אחידה.  
מעבירים את התערובת לתבנית אפייה משומנת בקוטר 22 ס"מ ואופים 40 דקות, עד שהעוגה בצבע זהוב וקיסם המוחדר פנימה יוצא נקי (אם העוגה משחימה מדי, מכסים בנייר אלומיניום רופף).  
מצננים בתבנית על רשת 10 דקות, מסירים את התבנית וממשיכים לצנן על רשת. מגישים לבד או עם קצפת פראלין בצד.

### **קצפת פראלין:**

בקערת מיקסר מקציפים את השמנת עד לקבלת קצפת יציבה וגמישה. מקפלים פנימה 2 כפות מחית פראלין עד לקבלת תערובת אחידה. לבסוף מקפלים את כף הפראלין הנוותרת, רק מעט ולא עד הסוף, ליצירת מראה שיש.

## עוגת קרם שוקולד-וניל

### החומרים:

- 1 חבילת ביסקוויט פתי-בר
- 50 גרם מחמאה (מרגרינה בטעם חמאה)
- 2 חבילות שוקולד מריר (100 גרם כל אחת)
- 3 חבילות שמנת מתוקה צמחית
- $\frac{3}{4}$  כוס סוכר (150 גרם)
- 1 חבילה פודינג וניל (אינסטנט) (80 גרם)
- 1 כף אבקת נס-קפה מומסת בכוס מים.
- 1 תבנית חד פעמית מלבנית (25 ס"מ X 35 ס"מ).

### הכנת הקרמים למילוי:

#### קרם שוקולד:

- להמיס שוקולד + מחמאה ולקרר.  
להקציף שמנת מתוקה (צמחית) אחת +  $\frac{1}{4}$  כוס סוכר (50 גרם).  
לקפל יחד.

#### קרם וניל:

- להקציף שתי שמנת מתוקה (צמחית) +  $\frac{1}{2}$  כוס סוכר (100 גרם) + פודינג וניל.

#### אופן ההכנה:

1. לטבול ביסקוויטים בנס קפה ו"לרפד" שכבה בתבנית.
2. למרוח את קרם השוקולד על הביסקוויטים.
3. לטבול ביסקוויטים בנס קפה ו"לרפד" שכבה על קרם השוקולד.
4. למרוח את קרם הוניל.

לקרר ולהגיש.

#### הערות:

ניתן לעשות בשתי תבניות אינגליש-קייק מלאות מאד. במקרה כזה יש לרפד את התבניות בניילון נצמד, למרוח את קרם הוניל, לשים ביסקוויטים, למרוח את קרם שוקולד ולסיים בשכבה נוספת של ביסקוויטים. לקרר ולהפוך את התבנית.  
במקרה שהשמנת הצמחית ממותקת, יש להוריד מעט את כמות הסוכר.

## עוגת שוקולד בכלי אישי

### כמות: 6 עוגות אישיות בכלים אישיים חסיני חום

#### חומרים:

#### לעוגה:

- 1 כוס קמח תופח (140 גרם) (אפשר כוס קמח וכפית אבקת אפייה)
- $\frac{1}{3}$  כוס+כף סוכר חום (85 גרם)
- $\frac{1}{4}$  כוס קקאו (20 גרם)
- 50 גרם מחמאה מומסת
- $\frac{1}{2}$  כוס חלב סויה (120 גרם)

#### לרוטב:

¼ כוס סוכר חום (50 גרם)

2 כפות קקאו (10 גרם)

1 כוס חלב סויה רותח (240 גרם)

#### **הכנה:**

מחממים תנור ל-180 מעלות.

שמים בקערה גדולה את החומרים היבשים של העוגה: קמח, סוכר, קקאו.

שמים את המחמאה בקערה קטנה ומחממים במיקרוגל במשך דקה עד שהיא נמסה. מוסיפים את

המחמאה המומסת לקערה עם הקמח יחד עם חלב הסויה.

מערבבים מעט רק עד לקבלת בצק אחיד.

משטחים את הבצק בתבנית משומנת בתרסיס שמן עד לשליש מגובה התבנית.

עכשיו מכינים את הרוטב: בקערה בינונית מערבבים סוכר חום, קקאו ומים רותחים.

מוזגים בעדינות את הרוטב לתבנית, (מעל בצק השוקולד) עד שהתבנית תהיה מלאה עד חצי

הגובה.

מכניסים לתנור ואופים כ-20 דקות על תבנית (כדי למנוע אי נעימות במקרה של גלישה), עד

שהעוגה צפה מעל הרוטב המבעבע.

נותנים לעוגה להתקרר 5 דקות לפני האכילה (היא הכי טעימה כשהיא חמה).

אפשר לפזר מעט אבקת סוכר לפני ההגשה אם רוצים.

#### **פרג**

**עוגת פרג ושוקולד "ליידי אובמה"**

**מבוסס על מתכון של "המטבח של מאשה"**

#### **החומרים:**

1¼ כוס קמח כוסמין או מלא (175 גרם)

שקית אבקת אפייה

150 גרם פרג טחון (1 כוס של 330 מ"ל)

קמצוץ מלח

½ כוס אגוזי מלך קצוצים גס

¼ כוס שמן קנולה (50 גרם)

1¼ כוס גדושה סוכר קנים (סוכר חום דק) (250 גרם)

3 תפוחים זהובים קלופים ומגולענים

100 גרם שוקולד מריר 60% קקאו

200 מ"ל קרם קוקוס (חצי פחית אם מתעקשים)

1 כפית תמצית וניל

#### **ההכנה:**

מחממים תנור ל-180 מעלות.

מנפים בקערה קמח, מוסיפים אבקת אפייה, פרג וקורט מלח. מוסיפים אגוזים

במעבד מזון מעבדים שמן, סוכר חום ותפוחים למשחה חלקה לחלוטין.

בסיר כפול או במיקרו ממיסים שוקולד עם קרם קוקוס ווניל, ומוסיפים לתערובת התפוחים החלקה.

מערבבים את תערובת היבשים עם תערובת השוקולד. לא לערבב יותר מדי כדי שהתערובת לא תהיה דחוסה.

יוצקים לשתי תבניות אינגליש או תבנית מלבנית 22\*22, ומכניסים לתנור. אופים כ 35-40 דקות, קיסם שננעץ במרכז צריך לצאת לח מעט.

#### **הערות:**

העוגה הרבה הרבה יותר טעימה אחרי צינון במקרר. הסבלנות משתלמת. אפשר להחליף את קרם הקוקוס בחלב סויה, אבל יש להוסיף עוד 50 גרם שמן.

#### **עוגת פרג ואגסים**

##### **על פי העוגות של מאשה**

תבנית 24

[מתכון מצולם](#) (עם רסק תפוחים במקום טופו)

#### **לערבב:**

1 כוס קמח מלא, מנופה (125 גרם)

400 גרם פרג טחון

$\frac{3}{4}$  כוס אגוזי מלך קצוצים (75 גרם)

1 שקית אבקת אפייה (10 גרם)

#### **לעבד למשחה חלקה במעבד מזון (בלנדר) או בלנדר-סטיק:**

300 גרם טופו רך

$\frac{1}{2}$  כוס שמן (110 גרם)

1 כוס נוזלים שהופרשו מהאגסים. אם אין מספיק, אפשר להוסיף מיץ תפוזים, או נוזל אחר (240 גרם).

2 כפות סילאן (40 גרם)

#### **לקלף, לגלען ולחתוך לקוביות קטנות ולהשרות למספר שעות – אפשר לילה:**

4-5 אגסים בינוניים

1 כוס סוכר חום (180 גרם)

לפני ההכנה יש לסנן את הנוזלים ולהשתמש בהם לערובת הרטובים.

#### **הכנה:**

לאחד 2 התערובות, להוסיף את האגסים. לצקת לתבנית משומנת, לאפות ב 180 מעלות 40 דקות או עד שמשחים מעט.

#### **פרג קוקוס**

##### **מתאים לשתי תבניות אינגליש קטנות**

2 כוסות קמח (280 גרם)

4 כפות גדושות פרג טחון (40 גרם)

4 כפות גדושות שבבי קוקוס (30 גרם)

שקית אבקת אפייה



5 כפות רסק תפוחים (120 גרם)

$\frac{1}{2}$  כוס שמן (100 גרם)

$\frac{3}{4}$  כוס סוכר (150 גרם) (לערבב חום ולבן)

כוס חלב סויה (240 גרם)

### **סירופ (אופציה):**

לבשל רבע כוס חלב סויה עם שלוש כפות סוכר.

מצמצמים על אש קטנה

שופכים על העוגה כאשר היא חמה

### **הערות:**

אפשר להוסיף לעוגה או לסירופ שתי כפיות נס קפה

מי שלא אוהב קוקוס יכול לשים רק פרג ולהיפך

אפשר להחליף את החלב בסירופ ובעוגה במיץ תפוזים (אבל אז להשמיט את הקפה)

### **עוגת פרג לימון**

#### תמונה

#### **תבנית אנגלית**

2 כוסות קמח (280 גרם)

$\frac{2}{3}$  כוס סוכר (140 גרם)

$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$  כוס פרג טחון (70-105 גרם)

1 כף א. א. אפייה (שקית=10 גרם)

$\frac{1}{2}$  כפית מלח (3 גרם)

$\frac{3}{4}$  כוס חלב סויה (180 גרם)

$\frac{1}{3}$  כוס שמן (75 גרם)

100 גרם רסק תפוחים (רסק משני תפוחים בינוניים)

מעדן אלפרו וניל

$\frac{1}{4}$  כוס מיץ לימון (60 גרם)

2 כפות גרידת לימון (גרידה מהלימונים שעשינו מהם מיץ)

2 כפיות תמצית וניל

#### **ציפוי שוקולד:**

50 גרם חלב סויה

100 גרם שוקולד מריר

#### **הכנה:**

יבשים לחוד, רטובים לחוד, ולאחד רק לפני ההכנסה לתנור.

180 מעלות, כארבעים דקות.

לאחר שהעוגה יוצאת מהתנור, להכין את הציפוי: לחמם את החלי"ס ואז להוסיף את השוקולד.

לחכות דקה ואז לערבב היטב עד שמתקבלת תערובת מבריקה.

#### **הערות:**

אפשר להחליף את מיץ הלימון והחלי"ס או המים, במיץ תפוזים.

אפשר להוסיף עד כוס קוקוס  
אפשר להחליף עד כוס קמח בכוס שקדים

## **גזר**

### **עוגת פרי**

**מבוסס על העוגות של מאשה**

**מתאים לשתי תבניות אינגלישקייק או לתבנית 26**

[הוראות מצולמות](#)

[תמונה של מאפינס גזר](#)

את העוגה הזו עושים עם 700 גרם פרי, לפי מצב הרוח והזמינות. ניתן לבחור בין:

5 תפוחי עץ ירוקים

7 גזרים

5 אגסים גדולים

700 גרם דלעת מאודה ומרוסקת

ובעונה גם 700 גרם משמשים/שזיפים, שחותכים לרצועות דקות, ונותנים להם לעמוד כשעה מכוסים בסוכר שבמתכון.

### **תערובת הרטובים:**

לעבד למשחה חלקה במעבד מזון או בלנדר-סטיק:

200 גרם טופו רך (אפשר להחליף ב-120 רסק תפוחי עץ)

$1\frac{2}{3}$  כוס סוכר חום (300 גרם)

$\frac{1}{2}$  כוס שמן (100 גרם)

להוסיף לאמולסיה שמתקבלת את הפרי שבחרתם.

### **תערובת היבשים:**

1 כוס קמח מלא מנופה (125 גרם)

1 כוס שיבולת שועל, טחונה דק במעבד מזון או מטחנת קפה (100 גרם)

1 שקית אבקת אפיה

$\frac{1}{2}$  כוס צימוקים (50 גרם)

$\frac{1}{2}$  כוס אגוזי מלך (50 גרם)

1 כפית קינמון

קמצוץ אגוז מוסקט

קורט מלח

### **הכנה:**

לערבב לחוד את שתי התערובות, לאחד, ולצקת לתבנית משומנת, לאפות ב-170 מעלות 50 דקות או עד שקיסם יוצא יבש.

למאפינס, לאפות בתבנית שקעים כחצי שעה או פחות.

### **הערות:**

העוגה רטובה מאד ולכן כדי למנוע היווצרות עובש, כדאי לשמור על העוגה במקרר.

לנסות להחליף את אבקת האפייה בכפית אבקת אפייה וכפית סודה לשתיה.

## עוגת דלעת

המרכיבים (ל-2 תבניות אינגליש באורך 30 ס"מ):

### מצרכים:

125 גרם רסק תפוחי עץ (2 תפוחים בינוניים)

250 גרם סוכר ( $1\frac{1}{4}$  כוסות)

150 גרם שמן קנולה ( $\frac{3}{4}$  כוס)

200 גרם קמח לבן ( $1\frac{1}{2}$  כוסות פחות כף)

$\frac{1}{2}$  כפית אבקת אפייה

$\frac{1}{2}$  כפית סודה לשתיה

$\frac{1}{2}$  כפית קינמון טחון

קורט אגוז מוסקט טחון

350 גרם דלעת (משקל נטו - אחרי קילוף) מקולפת ומגוררת בדיסקית ז'וליינים במעבד מזון או

בפומפיה (2-3 כוסות דחוסות)

70-80 גרם גרעיני דלעת קלופים

### לסירוף:

$\frac{1}{4}$  כוס מים (50 גרם)

$\frac{1}{4}$  כוס סוכר (50 גרם)

### אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-190 מעלות ומשמנים 2 תבניות אינגליש-קייק קטנות או אחת גדולה במעט שמן קנולה.

מערבבים רסק תפוחים וסוכר במיקסר עד שהסוכר נבלע ברסק.

מוסיפים שמן באטיות רבה ומקציפים במהירות נמוכה.

מערבבים בקערה נפרדת: קמח, אבקת אפייה, סודה לשתיה, קינמון, ואגוז מוסקט. מוסיפים לתערובת הנוזלים בתנועות קיפול, בעזרת מרית. מערבבים היטב עד לקבלת עיסה אחידה.

מוסיפים דלעת מגוררת לעיסה ומערבבים עד שהיא נטמעת היטב.

יוצקים את העיסה לתבניות ומפזרים גרעיני דלעת. מכניסים לתנור ואופים במשך 30 דקות. כעבור 30 דקות מנמיכים את חום התנור ל-170 מעלות ואופים 15-30 דקות נוספות או עד שקיסם שננעץ בעוגה יוצא יבש. מוציאים ומצננים.

בזמן שהעוגה נאפית מכינים סירוף סוכר: מניחים בסיר מים וסוכר, מערבבים ומבשלים על אש גבוהה, תוך ערבוב רצוף, עד שהסוכר נטמע במים. מנמיכים את האש, מבשלים 1-2 דקות נוספות ומסירים מן האש. הסירוף יסמיד תוך כדי צינונו.

מברישים את העוגה בסירוף סוכר בעודה חמה. מצננים ומגישים.

### עוגת דלעת ללא שמן וסוכר

100 גרם רסק תפוחים ללא תוספת סוכר וללא תוספים אחרים

$\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{4}$  כוס סילאן (100-80 גרם) (אפשר להחליף בכמות זהה של רסק תפוחים)

300 גרם דלעת (אחרי קילוף), או גזר (5 גזרים)

כוס קמח כוסמין מלא מטחינת ריחיים (אפשר להשתמש בכל קמח אחר) (140 גרם)

$\frac{1}{2}$  כוס קוקוס (50 גרם)

כפית שטוחה אבקת אפייה

$\frac{1}{2}$  כפית סודה לשתייה

כפית שטוחה קינמון

#### **תוספות**

חופן אגוזים, צימוקים, גרעיני דלעת

#### **ציפוי (אופציה)**

40 גרם שוקולד מריר (חופן קטן)

25 גרם חלס (כף וחצי)

#### **הכנה:**

מחממים תנור ל-180 מעלות.

טוחנים בבלנדר או במעבד מזון דלעת, רסק תפוחים, סילאן וטחינה עד לקבלת מרקם אחיד.

אם משתמשים בגזר, אפשר לגרר אותו על פומפייה ולוותר על שלב הטחינה.

בקערה מערבבים קמח, אבקת אפייה, סודה לשתייה וקינמון.

מוסיפים את הרטובים ליבשים ומערבבים.

להוסיף את התוספות אם רוצים

אפייה למשך כ-30 דקות ואז לבדוק עם סכין אם יבש בפנים.

אם לא, להכניס לעוד 10 דקות או לכבות את התנור ולהשאיר את העוגה בפנים 10-20 דקות.

אם רוצים, מכינים ציפוי שוקולד:

להמיס את השוקולד והחלס במיקרו, ולאחר שהעוגה מצטננת, לצפות אותה בממרח שוקולד.

#### **עוגת גזר וטחינה**

#### **חומרים לשתי תבניות אינגלישקייק**

2 כוסות דחוסות סוכר חום כהה (360 גרם)

$\frac{3}{4}$  כוס שמן (150 גרם)

200 גרם רסק תפוחים (4 תפוחים בינוניים)

$\frac{3}{4}$  כוס טחינה גולמית (180 גרם)

$\frac{1}{2}$  כוס קמח (70 גרם)

$\frac{3}{4}$  כוס קמח מלא (110 גרם)

1 כפית אבקת אפייה

1 כפית גדושה אבקת סודה לשתייה

$\frac{1}{2}$  כפית מלח

1 כפית גדושה קינמון

$\frac{3}{4}$  כפית פלפל אנגלי טחון

$2\frac{1}{2}$  כוסות גזר מגורר גס (350 גרם ; כ-5 גזרים בינוניים)

$1\frac{1}{2}$  כוסות אגוזי מלך, שבורים (150 גרם)

#### **לקישוט:**

½ כוס סומסום מלא (80 גרם)

#### **הכנה:**

מחממים תנור ל-160 מעלות.

בקערה גדולה טורפים סוכר חום, שמן ורסק תפוחים לתערובת אחידה. מערבבים פנימה טחינה. מערבבים את שני סוגי הקמח, אבקת אפייה, אבקת סודה לשתייה, מלח, קינמון ופלפל אנגלי ומערבבים רק עד לקבלת תערובת אחידה ללא גושים. מקפלים פנימה גזר מגורר ואגוזים.

משמנים את התבניות ושמים בכל תבנית חופן שומשום (בערך 2 כפות). מטלטלים את התבנית כך שהשומשום יצפה אותה מבפנים, ורק אז יוצקים את הבליטה פנימה, עד שלושת רבעי מגובה הדפנות. מפזרים שומשום בנדיבות גם מלמעלה. אופים כשעה, עד שהעוגות ריחניות וקפיציות למגע, וקיסם הננעץ במרכז יוצא כמעט יבש לגמרי (עם פירורים לחים).

#### **סולת**

#### **ספרה - עוגת סולת**

כדאי להכין את העוגה יום קודם על מנת שתספוג את הנוזלים.

#### **חומרים:**

1 ק"ג סולת

200 גרם סוכר (1 כוס)

1 כפית אבקת אפיה (5 גרם)

100 גרם קוקוס (1½ כוסות)

200 גרם שמן (1 כוס)

260 גרם מים (1 כוס ועוד כף)

#### **רוטב:**

¾ כוס סוכר (150 גרם)

1¼ כוסות מים (300 גרם)

קינמון

פלח תפוז עם קליפה או מיץ מחצי לימון

#### **הכנה:**

לערבב הכל, לשטח על תבנית בגודל 20X30 בעזרת ידיים רטובות.

לאפות בחום של 170 מעלות כ-40 דקות.

להוציא כשהעוגה מקבלת צבע חום-זהוב.

ניתן להוסיף שקדים או תמרים- ללא גרעינים- +קינמון (שטוגנו מעט ביחד).

את התמרים יש למרוח בין שתי שכבות של תערובת.

את השקדים אפשר לשים בתוך התערובת- או מעל כקישוט.

#### **הרוטב:**

לבשל את הרוטב- להכין ממנו "דבש".  
לשפוך את הרוטב, ולתת לו להיספג.

## **"חלבית" סולת**

לתבנית בבקה

### **החומרים**

כוס סולת (175 גרם)

שני שלישי כוס סילאן (200 גרם)

ליטר חלב סויה

כף קינמון

שליש כוס אגוזים קצוצים

שליש כוס צימוקים

10 תמרים קצוצים דק

כוס פירות יבשים

קוקוס

### **ההכנה**

שופכים את הסולת, את הסוכר ואת הקינמון לסיר, מוסיפים את החל"ס, מבשלים על אש קטנה, מכסים את הסיר ומערבבים מדי פעם.

ממשיכים לבשל ולערבב עד שהתערובת הופכת להיות סמיכה ולא נוזלית, מוסיפים את האגוזים והצימוקים והפירות היבשים, מערבבים ומסירים מהאש.

שופכים את התערובת לתבנית, זורים קוקוס למעלה ומצננים במשך מספר שעות במקרר. מגישים קר.

### **הערות**

ניתן להמיר חלק מהסולת או את כולה בשיבולת שועל (קוואקר).

ניתן להוסיף/להחליף את הקינמון בכף קקאו.

### **ממתק סולת**

350 מ"ל מים

2 תפוזים בינוניים – מקולפים, ללא גרעינים וחתוכים לחתיכות קטנות-בינוניות

קליפת תפוז מגוררת מתפוז אחד

1 כוס סילאן (300 גרם)

4 כפות צימוקים

1/2 כפית אבקת קינמון

80 גרם שמן קוקוס (שליש כוס)

1 כוס (200 מ"ל) סולת

100 גרם אגוזים

**אופן ההכנה:**

שמים בסיר די גדול את המים, התפוזים, קליפת התפוז, סילאן, הצימוקים והקינמון ומבשלים עד לרתיחה.

בינתיים ניגשים לטיגון הסולת: מעמידים סיר נוסף על גבי להבה בינונית ומוסיפים אליו את השמן. כשהשמן מתחיל להינמס מוסיפים את הסולת ומטגנים תוך כדי ערבוב – עד אשר הסולת מזהיבה-משחימה.

לאחר שהמים רתחו והסולת השחימה, מוסיפים את הסולת אל המים (בזהירות כי הסולת עלולה לקפוץ).

מוסיפים את האגוזים ומערבבים היטב. מכסים במכסה ומבשלים ברתיחה דקה-שתי דקות בלבד. מכבים את האש ומשאירים את החלבה בסיר הסגור להתבשל בחום של עצמה במשך 20 דקות נוספות.

משטחים על תבנית מלבנית וחותכים כאשר מתקרר

## **עוגת סולת, תפוזים ודבלים**

### [הוראות מצולמות](#)

**המרכיבים (לתבנית קפיצית עגולה בקוטר 22 ס"מ):**

210 גרם (10-13 יחידות) דבלים (תאנים מיובשות) בשרניות

**יבשים:**

60 גרם (6 כפות) קמח לבן

1 כפית אבקת אפייה (5 גרם)

100 גרם (10 כפות שטוחות) סולת

40 גרם (3 כפות) סוכר

40 גרם (8 כפות שטוחות) קוקוס טחון

20 גרם שקדים מולבנים פרוסים

**רטובים:**

120 גרם רסק תפוחים

100 מ"ל (1/3 כוס + 1 כף) שמן קנולה

140 מ"ל (1/2 כוס + 1 כף) מיץ תפוזים (מיץ מ-2 תפוזים גדולים) (אפשר להשתמש במים שהשרנו בהם את הדבלים)

100 גרם (3 כפות גדושות מאוד) קונפיטורת תפוזים איכותית (או קונפיטורת משמש/תפוחי עץ, אם אין)

**לשימון:** מעט שמן קנולה/תירס

**לעיטור** לפני האפייה: 1 כף קוקוס טחון

**לסירופ סוכר:**

60 מ"ל מים (רבע כוס)

60 גרם סוכר (שליש כוס)

כמה טיפות מי זהר לפי הטעם (לא הכרחי)

**אופן ההכנה:**

קוטמים את פטוטרות הדבלים, מניחים בקערית גדולה ומכסים במים רותחים, מניחים כך למשך 5-10 דקות. מסננים, מעבירים למעבד מזון וטוחנים דק יחד עם רסק התפוחים. ניתן לטחון גם בעזרת בלנדר מוט. מניחים בצד.

מחממים תנור ל-170 מעלות ומשמנים תבנית בקוטר 22 ס"מ במעט שמן קנולה/תירס. מערבבים בקערה את כל המרכיבים היבשים: קמח, אבקת אפייה, סולת, סוכר, קוקוס ופרוסות שקדים.

בקערה נפרדת מערבבים את רסק התפוחים והדבלים, ומוסיפים שמן קנולה, מיץ תפוזים וקונפיטורת תפוזים. טורפים עד לקבלת תערובת אחידה.

מעבירים את תוכן קערת המרכיבים היבשים לתוך קערת הנוזלים ומערבבים בעדינות, בעזרת כף או מרית, עד לאיחוד ולא מעבר לכך.

יוצקים את העיסה לתבנית המשומנת, מעטרים בקוקוס ומכניסים לתנור. אופים במשך 25 דקות או עד שקיסם הננעץ במרכז העוגה יוצא יבש או לח, אך לא רטוב.

בזמן שהעוגה נאפית מכינים סירופ סוכר:

מבשלים סוכר ומים בסיר קטן על אש גבוהה ומביאים לרתיחה. מוסיפים מעט מאוד מי זהר, מערבבים בעזרת כף עץ, מנמיכים את האש ומבשלים במשך 5 דקות. מסירים מן האש ומניחים בצד.

כשהעוגה יוצאת מן התנור יוצקים עליה את כל הסירופ. מצננים כשעה-שעתיים ומגישים.

## **עוגת סולת קוקוס תפוז**

**על פי העוגות של מאשה**

**לשתי תבניות אינגלישקייק קטנות**

**[תמונות בזמן האפייה](#)**

**לערבב:**

1 כוס קמח מלא, מנופה (125 גרם)

1 כוס סולת (175 גרם)

1 כוס קוקוס (70 גרם)

1 שקית אבקת אפייה (10 גרם)

½ כוס צימוקים (50 גרם)

½ כוס אגוזי מלך (50 גרם)

**לעבד למשחה חלקה במעבד מזון או בלנדר-סטיק:**

300 גר טופו רך (אפשר להחליף ב-200 גרם רסק תפוחים = רסק מ-3 תפוחים)

1 כוס מיץ תפוזים סחוט (240 גרם)

גרד מתפוז אחד

1⅓ כוס סוכר חום (240 גרם)

2/3 כוס שמן (130 גרם)

אפשר להוסיף את כל הפאלפ של התפוזים,

אם סוחטים לבד ובתנאי שמוציאים את הגרעינים...



לאחד 2 התערובות, לצקת לתבנית משומנת, לאפות 40 דקות ב-180 מעלות, עד שקיסם שמוכנס לעוגה, יוצא יבש, או עם מעט פירורים לחים.

#### **אפשר ומומלץ להכין סירופ מ:**

$\frac{1}{4}$  כוס מים (60 גרם)

$\frac{1}{4}$  כוס סוכר (50 גרם)

לבשל עד שמסמיך מעט

ולצקת על העוגה החמה כשהיא יוצאת מהתנור

#### **מאפינס**

#### **מאפינס שוקולד גבינה**

#### מתכון עם תמונות

#### **לבילת השוקולד**

**(יבשים):**

$1\frac{1}{2}$  כוסות קמח (210 גרם)

1 כוס סוכר (200 גרם) (לבן, חום, או חצי חצי)

רבע כוס קקאו (20 גרם)

1 כפית סודה לשתייה

רבע כפית מלח

**(רטובים):**

$\frac{1}{3}$  כוס שמן צמחי (70 גרם)

1 כף חומץ (15 גרם)

1 כפית תמצית וניל

$1\frac{3}{4}$  כוסות מים רותחים (420 גרם)

#### **למלית הגבינה:**

חצי חבילת גבינת טופו (120 גרם)

רבע כוס סוכר (50 גרם)

כף גדושה של קמח (12 גרם)

חצי כפית תמצית וניל

#### **הכנה:**

מערבבים בקערה את גבינת הטופו, הסוכר, והווייל.

מוסיפים את הקמח ומערבבים עד שהתערובת אחידה וללא גושים.

מניחים בקערה את החומרים היבשים: הקמח, הסוכר, הקקאו, אבקת הסודה לשתייה והמלח.

מערבבים בקערה נפרדת את החומרים הרטובים: השמן, החומץ, הווייל והמים הרותחים.

מערבבים בעדינות עד נוצרת תערובת דלילה.

מרפדים תבנית מאפינס בעטרות נייר וממלאים כל שקע עד שני-שליש בלילה.

מניחים כפית גדושה של מלית גבינה. (אפשר להזליף בעזרת שקית)

אופים 15 דקות בחום של 180 מעלות עד שהמאפינס תפוחות וקפיציות, אבל עדיין קצת פאדג'יות

(זהירות מאפיית יתר, זה עלול לצאת יבש).

## מאפינס תפוחים וקינמון

הכמויות מיועדות להכנת שש יחידות

### מצרכים:

כוס קמח מלא (120 גרם)

1 כפית אבקת אפייה (4 גרם)

חצי כפית סודה לשתייה (3 גרם)

חצי כפית קינמון טחון

$\frac{3}{4}$  כוס רסק תפוחים (160 גרם) (3 תפוחים בינוניים מתוקים. אם משתמשים בחמוצים יש להגדיל

את כמות הסוכר)

$2\frac{1}{2}$  כפות סירופ מייפל (50 גרם)

1 כף שמן קנולה (12 גרם)

כפית וחצי מיץ לימון סחוט טרי (8 גרם)

כפית תמצית וניל (5 גרם)

חצי כוס צימוקים

תפוח בינוני מגורר

### גיוונים:

ניתן להוסיף פירורים מלמעלה:

50 גרם אגוזי מלך

3 וחצי כפות קמח (35 גרם)

3 כפות אבקת סוכר (25 גרם)

2 כפות מחמאה (20 גרם)

$\frac{1}{4}$  כפית קינמון

### אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-170 מעלות. מרססים את התבנית בתרסיס שמן ומניחים בצד.
2. מערבבים בקערה את הקמח, אבקת האפייה, הסודה לשתייה והקינמון.
3. שמים את שאר המרכיבים בקערה קטנה, ומערבבים טוב. מוזגים את התערובת הנוזלית לתוך הקערה עם המרכיבים היבשים, ומערבבים הכל ביחד. יש לערבב מספיק אבל לא יותר מדי, כדי שהתוצאה תהיה אוורירית ולא כבדה.
4. באמצעות כף מעבירים מיד את התערובת לתוך שישה שקעים במרכז תבנית המאפינס, ואופים בתנור החם במשך 18 עד 20 דקות.
5. משחררים בעדינות את המאפינס ומניחים אותם בשכיבה על צד אחד בתוך השקעים. מכסים טוב במגבת מטבח נקייה, ונותנים לתבנית לעמוד חמש דקות. דבר זה מונע היווצרות של קרום קשה.
6. מוציאים את המאפינס, מעמידים אותם להתקרר כמה דקות (חשוב), ומגישים.

רצוי לעבוד במהירות כי אבקת האפייה מאבדת מהאפקטיביות שלה די מהר, ולא מומלץ לפתוח את התנור במהלך האפייה.

## מאפינס גזר

שש יחידות

### מצרכים:

- $\frac{3}{4}$  כוס קמח מלא (90 גרם)
- 1 כפית אבקת אפייה (4 גרם)
- חצי כפית סודה לשתייה (3 גרם)
- חצי כפית קינמון טחון
- 20 גרם קוקוס (5 כפות)
- $\frac{1}{4}$  כוס אגוזי מלך קצוצים (25 גרם)
- $\frac{1}{4}$  כוס צימוקים (25 גרם)

$\frac{1}{4}$  כוס שמן קנולה (50 גרם)

$\frac{1}{3}$  כוס סוכר חום (80 גרם)

60 גרם רסק תפוחים (3 כפות) או חצי מעדן אלפרו ווניל

$\frac{1}{2}$  כוס גזר מגורר (גזר אחד מגורר – 50 גרם)

### לעיטור:

תערובת של אגוזים קצוצים וקינמון

לערבב יבשים ולהוסיף רטובים.

לערבב בזריזות, לצקת לתבנית שקעים.

לפזר אגוזים וקינמון מעל.

לאפות כ-15 דקות בחום של 170 מעלות. מוציאים מהתבנית ומצננים.

## מאפין קפה ושוקולד צ'יפס

12 יחידות

### המרכיבים:

2 כוסות קמח (280 גרם)

$\frac{3}{4}$  כוס סוכר (170 גרם)

שקית אבקת אפייה (10 גרם)

$\frac{1}{2}$  כוס שוקולד צ'יפס (100 גרם)

$\frac{1}{2}$  כוס ברס-אגוזי לוז מקורמלים (70 גרם)

1 כוס חלב סויה (240 גרם)

5 כפיות קפה נמס

$\frac{1}{2}$  כוס שמן (100 גרם)

1 מעדן אלפרו ווניל

### אופן ההכנה:

מחממים את התנור ל-180 מעלות.

מערבבים בקערת מיקסר את החומרים היבשים: קמח, סוכר, אבקת אפייה, ושוקולד צ'יפס וברס.

ממיסים את הקפה בחלב סויה בקערה נפרדת ומוסיפים את השמן והמעדן ומערבבים.

מאחדים את שתי התערובות ומערבבים.  
משמנים תבנית שקעים למאפינס וממלאים את השקעים עד 2/3 מגובהם.  
אופים כ-20 דקות או עד שהמאפינס זהובים ותפוחים.

### **מאפינס שוקולד**

12 יחידות

#### **החומרים**

כוס וחצי קמח (210 גרם)

$\frac{3}{4}$  כוס סוכר (150 גרם)

6 כפות קקאו (30 גרם)

2 כפיות אבקת אפייה (8 גרם)

חצי כפית מלח (2 גרם)

כף חומץ (15 גרם)

רבע כוס שמן (50 גרם)

כפית תמצית וניל

כוס מים (240 גרם)

חצי כוס שוקולד ציפס מריר (100 גרם)

#### **ההכנה**

מערבבים בקערה את כל החומרים היבשים – קמח, סוכר, קקאו, אבקת אפייה ומלח.  
מוסיפים את השמן, תמצית הוניל, החומץ והמים, ומערבבים.  
מוסיפים את השוקולד ציפס ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה.  
מעבירים את התערובת לתבנית למאפינס (ממלאים עד לשלושת רבעי כל שקע), ואופים כ-20 דקות.

### **מאפינס סופגניות**

[מתכון עם תמונות](#)

[ובמילוי שוקולד](#)

**המתכון הוא ל-12 מאפינס**

#### **רטובים:**

1 כוס חלב סויה או חלב אורז (240 גרם) (אפשר גם מים)

1 כפית חומץ תפוחים (5 גרם)

$\frac{1}{3}$  כוס שמן קנולה (70 גרם)

2 כפיות תמצית וניל (10 גרם)

#### **יבשים:**

$1\frac{1}{2}$  כוסות קמח (210 גרם)

2 כפות עמילן תירס (קורנפלור) (20 גרם)

$\frac{3}{4}$  כפית אבקת אפייה (3 גרם)

$\frac{1}{2}$  כפית סודה לשתיה (3 גרם)

$\frac{1}{4}$  כפית אגוז מוסקט טחון

½ כפית קינמון  
½ כוס סוכר (110 גרם)  
½ כפית מלח (3 גרם)

כ-⅓ כוס ריבת פטל או תות  
2 כפות אבקת סוכר

#### **הכנה:**

חממו את התנור למאה ושמונים מעלות.  
ערבבו את החומרים הרטובים בקערה.  
ערבבו את החומרים היבשים בקערה נפרדת. יש לערבב עד שרואים שהקינמון ואגוז המוסקט (הכהים) מתערבבים היטב. אז יודעים שגם אבקת האפייה והסודה התערבבו כראוי.  
כעט, ערבבו את שתי הקערות עד שמתקבלת בלילה אחידה ללא גושים.  
סדרו 12 ניירות אפייה (מנז'טים) בתבנית שקעים. אפשר ורצוי להשתמש בתבנית סיליקון משומנת מעט.  
מלאו את ניירות האפייה בבלילה עד כ-¾ מגובהם.

הניחו כפית גדושה של ריבה במרכז כל מאפינס. אין צורך לחוץ את הריבה לתוך הבלילה, היא תשקע פנימה במהלך האפייה.

אפו בתנור 20 עד 23 דקות. אי אפשר לבדוק את המאפינס עם קיסם בגלל מילוי הריבה, אבל המאפינס אמורים להיות מוכנים אחרי זמן זה. החלק העליון צריך להיות יציב.  
לאבק מלמעלה עם אבקת סוכר, ולהוסיף תלולית ריבה כדי לקבל את מראה הסופגניה.

#### **מאפינס סולת, בננה וגזר**

אורן גולדפינגר

#### **חומרים:**

##### יבשים:

¾ כוס קמח מלא (100 גרם)

1 כוס סולת (175 גרם)

1 כפית אבקת אפיה

¼ כפית מלח

חופן צימוקים

##### רטובים:

2 בננות בשלות מאוד

1 גזר

⅓ כוס שמן חמניות (70 גרם)

½ כוס סוכר חום (100 גרם)

½ כוס חלב סויה (120 גרם)

#### **אופן ההכנה:**

מחממים תנור ל-180 מעלות.

מנפים קמח לקערה, מוסיפים סולת, אבקת אפיה, מלח וצימוקים, מערבבים.

טוחנים בבלנדר את החומרים הרטובים למחית חלקה.  
מערבבים את החומרים היבשים עם הרטובים, ומאחדים במינימום תנועות.  
מוזגים את התערובת לתבנית שקעים משומנת, ואופים במשך 20-25 דקות. מוציאים, מצננים ואוכלים.

#### **הערות:**

אפשר להחליף את החלי"ס במים או מיץ תפוזים.

### **קאפקייקס בננה עם ציפוי שוקולד**

#### **תמונה**

**המרכיבים (ל-10 יחידות גדולות או 12 בינוניות):**

- 1/3 כוס (70 גרם) סוכר לבן
- 1/4 כוס (50 גרם) סוכר חום בהיר
- 1/3 כוס ועוד 2 כפות (100 מ"ל) שמן צמחי
- 3/4 כוס (2 1/4 בננות בינוניות בשלות), מעוכות במזלג
- 1 מעדן אלפרו ווניל
- 1/3 כוס ועוד 2 כפות (110 מ"ל) חלב סויה
- 1 כפית תמצית וניל טהור
- 1 כוס ועוד 2 כפות (155 גרם) קמח
- 3/4 כפית אבקת סודה
- 1/3 כפית מלח

#### **לציפוי השוקולד:**

- 200 גרם שוקולד מריר קצוץ דק
- 1/2 כוס (125 מ"ל) שמנת צמחית (אפשר גם חלי"ס)
- כפית נס קפה
- כף סירופ מייפל
- קישוטים צבעוניים או קישוטי שוקולד או ברס

#### **הערות:**

כמות השוקולד היא שתי כפיות גדושות לכל קאפקייק שזו כמות שערורייתית. אפשר לחתוך בחצי את הכמות.

#### **אופן ההכנה:**

בקערה בינונית-גדולה מערבבים היטב במטרפה ידנית את שני סוגי הסוכר עם השמן.  
מוסיפים את מחית הבננות, מעדן אלפרו, חלי"ס והווניל וטורפים היטב כדקה עד לקבלת תערובת אחידה.

בקערה מנפים את הקמח, אבקת הסודה והמלח. מוסיפים את תערובת הקמח לתערובת הבננה ומערבבים במטרפה רק עד שהתערובות מתאחדות.

מעבירים את התערובת לכלי עם משפך ויוצקים לתוך תבנית עם 12 שקעים למאפינס, מרופדת בעטרות נייר. ממלאים עד ל-3/4 גובה השקע.

אופים בתנור שחומם מראש לחום בינוני של 180 מעלות כ-20 דקות, עד שהצבע זהוב-שחום וקיסם המוחדר פנימה יוצא נקי.

משאירים בתבנית 3 דקות על רשת ואז משחררים את הקאפקייקס מהתבנית ומניחים לצינון מלא על הרשת.

### הציפוי:

שמים את השוקולד בקערת מתכת בינונית. יוצקים את השמנת לסיר קטן עם המיפל והקפה ומניחים מעל ללהבה בינונית. מחממים עד לסף רתיחה, ומיד יוצקים מעל לשוקולד. משהים כדקה, ובעזרת כף עץ מערבבים עד שהשוקולד נמס. מכסים בניילון נצמד ומניחים בצד בטמפרטורת החדר כשעתיים, עד שהקאפקייקס צוננים לגמרי והציפוי מתחיל להתייבב.

חשוב! יש להקפיד להשתמש בציפוי מיד בנקודה שבה הוא מתאים למריחה ולפני שהוא הופך לקשה מדי. אסור לזרוז את ההתקשות על-ידי קירור במקרר. שמים כמות נדיבה של ציפוי מעל לכל קאפקייק ומעצבים צורות בעזרת מרית מתכת לקישוט. זורים מעל קישוטים צבעוניים או קישוטי שוקולד.

### מאפינס תאנים ותמרים

#### תמונה

מרכיבים (12 מאפינס)

$1\frac{2}{3}$  כוס (200 גרם) קמח מלא או כוסמין או עירוב

2 כפיות (10 גרם) אבקת אפייה

$\frac{1}{4}$  כפית (1.5 גרם) סודה לשתייה

$\frac{1}{2}$  כפית קינמון

$\frac{1}{4}$  כפית אגוז מוסקט

$\frac{1}{4}$  כפית (1 גרם) מלח

$\frac{2}{3}$  כוס (100 גרם = 5 יחידות) תאנים מיובשות

$\frac{2}{3}$  כוס (100 גרם = 5 יחידות גדולות) תמרים מיובשות

$\frac{1}{4}$  כוס (50 גרם) סוכר חום + 2 כפות (40 גרם) סילאן

120 גרם רסק תפוחים (רסק משני תפוחים בינוניים)

$\frac{1}{3}$  כוס (70 גרם) שמן קנולה

1 כוס (240 גרם) חלב סויה (אפשר להשתמש במי השריית התאנים)

$\frac{1}{3}$  כוס (30 גרם) אגוזי פקאן לא מסוכרים, שבורים

#### הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות.

מסירים את הגבעול מהתאנים, משרים אותן במים רותחים יחד עם התמרים עד שהן תופחים (כשעה). מסננים היטב וקוצצים. מניחים בצד.

מערבבים בקערה את החומרים היבשים: קמח, אבקת אפייה, סודה לשתייה, קינמון אגוז מוסקט.

בקערה נפרדת טורפים סוכר חום, סילאן, רסק תפוחים, שמן וחל"ס בעזרת מטרפת יד. יוצקים לתערובת הקמח ומערבבים עם כף עץ עד לקבלת תערובת חלקה.

בוחשים פנימה את התאנים, התמרים והאגוזים הקצוצים.  
משמנים תבנית שקעים, ויוצקים פנימה את הבלילה עד ל- $\frac{3}{4}$  גובה כל שקע. אופים 20-25 דקות או עד שקיסם שהוחדר במרכז יוצא נקי.

### **מאפינס סילאן, בננה ותמרים**

יש להקפיד להוציא את המחמאה מן המקרר מבעוד מועד.

**המרכיבים (ל-18 מאפינס, בתבנית שקעים גדולים):**

300 גרם (2 כוסות + 2 כפות) קמח

1 שקיק (10 גרם) אבקת אפייה

1 כפית שטוחה קינמון טחון

150 גרם מחמאה, רכה

$\frac{1}{2}$  כוס (100 גרם) סוכר

100 גרם רסק תפוחים (2 תפוחים בינוניים)

$\frac{2}{3}$  כוס (240 גרם) סילאן

2-3 בננות גדולות בשלות, קלופות ומעוכות במזלג (280 גרם)

8 תמרים מיובשים, מגולענים וקצוצים דק

**לזרייה:**

$\frac{1}{2}$  כוס (50 גרם) אגוזי פקאן טבעיים, קצוצים דק

1 כף סוכר (רגיל/דמררה)

$\frac{1}{2}$  כפית קינמון טחון

**לשימון:** מעט חמאה מומסת

**כלים:** תבנית מאפינס (רצוי מסיליקון) או תבנית שקעים, מנגיטים (גודל 4) – לא חובה

**אופן ההכנה:**

מחממים תנור לחום בינוני (170 מעלות), משמנים היטב את השקעים או משמנים ומניחים בהם מנגיטים.

מערבבים בקערה קמח, אבקת אפייה וקינמון. מניחים בצד.

מקציפים מחמאה וסוכר במהירות גבוהה עד לקבלת לקרם אחיד.

מוסיפים רסק תפוחים ומקציפים קצת.

מנמיכים את מהירות המערבל/המקצף לבינונית ומוסיפים סילאן.

מוסיפים בננות מעוכות ותמרים קצוצים, ומערבבים ידנית.

מוסיפים את תערובת הקמח ומערבבים ידנית לעיסה אחידה. בעזרת כף, ממלאים את שקעי התבנית בעיסה, עד ל- $\frac{3}{4}$  גובהם.

**הזרייה:** מערבבים בקערה קטנה אגוזים קצוצים, סוכר וקינמון וזורים על העיסה שבשקעים.

אופים 25-30 דקות, עד שקיסם הננעץ במאפינס יוצא יבש.

מוציאים מהתנור ומשהים לצינון קצר. מחלצים את המאפינס מהשקעים ומגישים.



# עוגות RAW

## עוגת אגוזי לוז-שוקולד RAW

### חומרים

עוגה בקוטר 24

### תחתית:

1½ כוסות גרנולה ביתית או קנויה איכותית- טחונה דק במעבד מזון

¼ כוס חמאת קקאו או שמן קוקוס מומס במיקרוגל (60 גרם)

¼ כוס טחינה מלאה גולמית (80 גרם)

¼ כוס חלב שיבולת שועל/שקדים (60 גרם)

¼ כוס סילאן (לא ממותק) (80 גרם)

1 כף קקאו איכותי

### לקרם:

1½ כוסות חלב שיבולת שועל/שקדים (300 גרם)

1½ כוס אגוזי קשיו (150 גרם)

1½ כוס אגוזי לוז (אפשר להחליף בשקדים או תוספת קשיו) (150 גרם)

½ כוס חמאת קקאו או שמן קוקוס מומס במיקרוגל (100 גרם)

¼ כוס סילאן (80 גרם)

נגיעה של תמצית וניל

### לציפוי השוקולד:

100 גרם שוקולד מריר (60% מוצקי קקאו)

¼ כוס חלב שיבולת שועל/שקדים (60 גרם)

### אופן ההכנה:

מערבבים בקערה את כל חומרי התחתית עד לאיחוד ומשטחים עם כף בתבנית אפיה נשלפת. מכניסים לפריזר ובינתיים מכינים את קרם הגבינה.

בבלנדר טוחנים היטב את כל חומרי קרם הגבינה- חשוב לטחון עד שמתקבל מרקם יחסית סמיך ללא חתיכות אגוזים.

מוצאים את תבנית האפייה מהפריזר ויוצקים את הקרם על גבי התחתית המוכנה. מכניסים לפריזר לשעה.

### לציפוי השוקולד:

בקערה קטנה מניחים את השוקולד ומכניסים למיקרוגל לחימום של כדקה עד שהשוקולד נמס. מוסיפים לקערה את החלב ומערבבים עד לקבלת רוטב שוקולד הומוגני.

מוציאים את העוגה מהפריזר ויוצקים מעל קרם הגבינה את הציפוי. כדי ליישר את הציפוי על גבי העוגה, מומלץ לסובב טיפה את העוגה באוויר עד שהציפוי מכסה את כל הקרם. מחזירים שוב לפריזר לשעתיים.

אחרי שעתיים, מחלצים את העוגה מהדפנות ומגישים. שומרים במקרר עד שבוע.

## עוגת גבינה פירורים RAW

תבנית בקוטר 22 ס"מ

### מצרכים לתחתית:

3 כוסות שקדים לא קלויים (300 גרם)

12 תמרים

1 כפית תמצית וניל

2 כפות שמן קוקוס

**מצרכים לשכבת הקרם:**

4 כוסות קשיו (400 גרם)

$\frac{1}{2}$  כוס אגבה או מייפל או ממתיק אחר ללא צבע (150 גרם)

2 כפיות תמצית וניל טבעית

$\frac{3}{4}$  כוס שמן קוקוס מומס (150 גרם)

$\frac{1}{2}$  כוס מיץ תפוזים (100 גרם)

**אופן ההכנה:**

נטחון את השקדים היטב במעבד מזון, (יש להשאיר מעט פירורים בצד על מנת לפזר מעל העוגה) ולאחר מכן נוסיף את התמרים, שמן קוקוס ותמצית וניל. כאשר הכל נטחון והמקרם אחיד אבל פירורי, נוציא את התערובת ונשטיח את תחתית העוגה. נשים במקפיא עד שמכינים את שכבת הגבינה.

בבלנדר, יש לטחון את כל המצרכים לשכבת הגבינה. כאשר נוצר קרם גבינתי, נשפוך מעל התחתית המוכנה.

נפזר את הפירורים שנותרו לנו יחד עם כפית קינמון ונקפיא למשך מספר שעות, ולאחר מכן נשמור בקירור.

## **עוגת גבינה פירורים RAW 2**

**תבנית 20X20 ס"מ**

**מצרכים לתחתית:**

כוס וחצי שקדים לא קלויים (150 גרם)

חצי כוס בונדוק לא קלוי (50 גרם)

10 תמרים

1 כפית תמצית וניל

**מצרכים לשכבת הקרם:**

$3\frac{1}{2}$  כוסות קשיו (350 גרם)

$\frac{1}{2}$  כוס אגבה או מייפל או ממתיק אחר ללא צבע (150 גרם)

2 כפיות תמצית וניל טבעית

רבע כוס שמן קוקוס מומס (50 גרם)

כוס מיץ תפוזים (200 גרם)

שתי כפות מיץ לימון

גרידת לימון

כף וחצי אגר מרוכך במעט מים רותחים

**אופן ההכנה:**

נטחן את השקדים היטב במעבד מזון, (יש להשאיר מעט פירורים בצד על מנת לפזר מעל העוגה) ולאחר מכן נוסיף את התמרים, ותמצית וניל. כאשר הכל נטחן והמקרה אחיד אבל פירורי, נוציא את התערובת ונשטיח את תחתית העוגה. נשים במקפא עד שמכינים את שכבת הגבינה. בבלנדר, יש לטחון את כל המצרכים לשכבת הגבינה. כאשר נוצר קרם גבינתי, נשפוך מעל התחתית המוכנה.

נפזר את הפירורים שנותרו לנו יחד עם כפית קינמון ונקפא למשך מספר שעות, ולאחר מכן נשמור בקירור.

## **עוגת גבינה-תות RAW**

### **תבנית בקוטר 22 ס"מ**

#### **מצרכים לתחתית:**

2 כוסות גרנולה ללא סוכר (או תערובת אגוזים ושקדים) (200 גרם)

12 תמרים

1 כפית תמצית וניל

1 כפית קינמון

מעט מלח

2 כפות שמן קוקוס

#### **מצרכים לשכבת הקרם:**

300 גרם קשיו (3 כוסות)

400 גרם מים (1<sup>3</sup>/<sub>4</sub> כוסות)

3 כפות שבבי אגר אגר

$\frac{1}{2}$  כוס אגבה או מייפל או ממתיק אחר ללא צבע (150 גרם)

3 כפות שמן קוקוס נוזלי

מעט מאד גרידת לימון

כף / 25 מ"ל מיץ לימון

קורט מלח

$\frac{1}{2}$  כפית תמצית ווניל טובה / פיסת וניל

300 גרם "ריבת" תות ללא סוכר (למשל של סאן מורנו)

#### **הכנת הבסיס**

נטחן את הגרנולה היטב במעבד מזון, ולאחר מכן נוסיף את התמרים, שמן קוקוס, קינמון ותמצית וניל. כאשר הכל נטחן והמקרה אחיד אבל פירורי, נוציא את התערובת ונשטיח את תחתית העוגה.

#### **הכנת הקרם**

מרתיחים את המים והאגר עד המסה מוחלטת.

משרים את הקשיו למספר שעות. מסננים את הקשיו ומעבירים לבלנדר יחד עם המים והאגר,

ושאר המצרכים (חוץ מהריבה). מבלנדרים היטב. יוצקים על הבסיס הקר כאשר משאירים קצת

בלנדר (כוס).

מוסיפים את הריבה ומבלנדרים שוב. מורחים את שכבת התות למעלה.

שמים במקרר להתייצבות של מספר שעות.

## עוגת שוקו-תפוז קוקוס RAW

החומרים למספר רינגים אישיים או תבנית בקוטר 22 ס"מ.

### תבנית בקוטר 22 ס"מ

#### מצרכים לתחתית:

2 כוסות תערובת של אגוזי מלך ושקדים (200 גרם)

12 תמרים

1 כפית תמצית וניל

1 כפית קינמון

מעט מלח

2 כפות שמן קוקוס

#### מצרכים לשכבת הקרם:

200 גרם קשיו (2 כוסות)

100 גרם אגוזי לוז (כוס)

240 גרם מיץ תפוזים (כוס משלושה תפוזים בינוניים)

גרד משלושה תפוזים

1 כף שבבי אגר אגר+חצי כוס מים

½ כוס אגבה או מייפל או ממתיק אחר (150 גרם) (אפשר להחליף ב-250 גרם תמרים אחרי גלעון)

5 כפות קקאו (25 גרם)

2 כוסות שבבי קוקוס (140 גרם)

קורט מלח

½ כפית תמצית ווניל טובה / פיסת וניל

שתי כוסות שבבי קוקוס (140 גרם)

#### הכנת הבסיס

נטחן את תערובת האגוזים היטב במעבד מזון, ולאחר מכן נוסיף את התמרים, שמן קוקוס, קינמון ותמצית וניל. כאשר הכל נטחן והמקרם אחיד אבל פירורי, נוציא את התערובת ונשטיח את תחתית העוגה.

#### הכנת הקרם

מרתיחים את המים והאגר עד המסה מוחלטת.

משרים את הקשיו למספר שעות. מסננים את הקשיו ומעבירים לבלנדר יחד עם המים והאגר, מבלנדרים עם שאר המצרכים חוץ מהקוקוס עד שמקבלים קרם חלק.

מוסיפים את הקוקוס וממשיכים לבלנדר.

יוצקים על הבסיס.

שמים במקרר להתייצבות של מספר שעות.

#### עוגת ראו יעלי

#### בסיס:

לרסק שתי כוסות אגוזי מלך או כל אגוז אחר עם 10 תמרים במעבד מזון.

שהעיסה נהפכת לפירורית להוסיף 2-3 כפות שמן קוקוס ולהמשיך לטחון עד שהתערובת אחידה.

לשטח את הבצק, בשכבה דקה, בתבניות אישיות ולהכניס למקפיא.

#### **קרים:**

להשרות כוס קשיו למשך 3-4 שעות ולסנן.

לרכך כף אגר בכוס מים רותחים.

בבלנדר חזק לטחון את הקשיו עם האגר (והמים!) יחד עם רבע כוס סירופ אגבה/מייפל.

לטחון לנוזל חלק ואחיד.

לשמור 5-6 כפות בצד.

ליתרה להוסיף 1-2 כפיות נס קפה, 2-3 כף אבקת קקאו.

לטחון לנוזל חלק ואחיד.

לשפוך בשכבה אחידה בתבניות האישיות, מעל השכבה התחתונה.

להכניס למקפיא.

לטפטף 5-6 כפות מהנוזל הלבן ששמרנו בצד כשכבה עליונה.

להכניס למקפיא ל-3-4 שעות. להגיש באהבה

## **ללא גלוטן**

### **קמח רב תכליתי ללא גלוטן**

1 כוס קמח אורז מלא (135 גרם)

1 כוס קמח סורגום או דוחן (125 גרם)

½ כוס קמח טפיוקה (60 גרם)

½ כוס קמח תפוחי אדמה (60 גרם)

### **עוגת בננה-גזר ללא גלוטן**

#### **יבשים:**

שני שלישי כוס קמח אורז מלא (90 גרם)

שני שלישי כוס קמח סורגום או דוחן (80 גרם)

שליש כוס קמח טפיוקה (40 גרם)

שליש כוס קמח תפוחי אדמה (40 גרם)

כפית קסנטן-גאם

שלושת רבעי כוס כוס סוכר (150 גרם) או 20 תמרים מגיהול (200 גרם אחרי גילעון) או שילוב

10 גרם אבקת אפייה (שקית)

חצי כפית סודה לשתיה

קורט מלח

כפית קינמון

#### **רטובים:**

2 בננות מעוכות היטב

חצי כוס מים רותחים (100 גרם)

שליש כוס שמן (70 גרם)

כף וחצי מיץ לימון (או חומץ תפוחים)

כוס גזר מגורר (3-4 גזרים בינוניים)

חצי כוס אגוזים קצוצים

חצי כוס צימוקים

**הכנה:**

לערבב יבשים. להוסיף רטובים. לאפות בחום בינוני כ-40 דקות עד שעה.

### **עוגת שוקולד ללא סוכר ללא גלוטן**

מתאים לתבנית אינגליש-קייק אחת

**תערובת תמרים:**

250 גרם מים (כוס)

400 גרם תמרים מגולענים מזן מגיהול (35-40 תמרים גדולים)

$\frac{1}{2}$  כפית סודה לשתייה (הסודה עוזרת לתמרים להתפרק אל תוך המים)

**יבשים:**

190 גרם קמח ( $1\frac{1}{2}$  כוסות)

$\frac{1}{2}$  כוס קמח אורז מלא (70 גרם)

$\frac{1}{2}$  כוס קמח סורגום או דוחן (60 גרם)

$\frac{1}{4}$  כוס קמח טפיוקה (30 גרם)

$\frac{1}{4}$  כוס קמח תפוחי אדמה (30 גרם)

3 גרם מלח ( $\frac{1}{2}$  כפית)

5 גרם סודה לשתייה (1 כפית)

25 גרם אבקת קקאו (5 כפות)

**רטובים:**

8 גרם תמצית וניל ( $1\frac{1}{2}$  כפיות)

80 גרם שמן קנולה (קצת פחות מחצי כוס)

15 גרם חומץ לבן או חומץ תפוחים (1 כף)

120 גרם מים רותחים ( $\frac{1}{2}$  כוס)

**הכנה:**

מביאים לרתיחה את המים והתמרים. מכפים את הקצף. מוסיפים את הסודה לשתייה, ממשיכים

לבשל עוד כדקה. מורידים מהאש ומקררים (חשוב לשמור את כל המים שנשארו).

כאשר התערובת מתקררת, מרסקים אותה בעזרת בלנדר מוט

לערבב רטובים ולהוסיף את תערובת התמרים.

לערבב את היבשים.

לאחד בין שתי התערובות.

לאפות 30-40 דקות בחום של 170 מעלות עד שקיסם שננעץ בעוגה, יוצא יבש.

### **פנקייק ללא גלוטן**

כוס וחצי עדשים אדומות

כוס מים

5 כפות סילאן

כף זרעי צ'יה (אופציה)

כפית אבקת אפייה

קורט מלח

**הכנה:**

להשרות את העדשים למספר שעות.

לשטוף היטב ולסנן.

לבלנדר את כל החומרים היטב. אם אין בלנדר חזק, ניתן להשתמש בקמח עדשים.

**הערות:**

לפנקייק יש טעם של עדשים. הגרסה המלוחה (ללא סילאן, אבל עם שום ועשבי תיבול ירוקים)

תצליח יותר.

אם בכל זאת רוצים לאכול מתוק, יש לאכול עם כף ריבה טובה מעל.

## טארט / פאי

### טארט שזיפים כפרי

#### תמונה

קמח אגוזי לוז הינו פשוט אגוזי לוז טחונים דק דק. אם אין בנמצא, נסו קמח שקדים או אפילו אגוזים אחרים או המירו את הכמות בתוספת של קמח רגיל.

#### מצרכים למילוי:

בערך 500 גרם פרי מגולען וחתוך גס  
2 כפות גדושות ריבה איכותית (40 גרם)  
2 כפות סוכר (25 גרם)

#### בצק:

100 גרם מחמאה או שמן קוקוס  
 $\frac{1}{4}$  כוס קמח אגוזי לוז (40 גרם)  
 $1\frac{1}{2}$  כוסות קמח (210 גרם) (אפשר חצי מלא, חצי לבן או הכל מלא)  
4 שקיות סוכר ווניל  
קורט מלח  
קורט קינמון  
כף מים קרים לפי הצורך

#### הכנה:

בפוד-פרוססור עם להב המתכת מערבבים את כל החומרים היבשים: קמח אגוזי לוז, קמח, סוכר, מלח ומחמאה. ערבוב קצר בכדי שיישארו גושי מחמאה נראים לעין. מוסיפים את המים ומעבדים על-ידי פולסים קצרים עד לקבלת תערובת פירורית. לא לעבד יותר מדי!

בכדי לבדוק האם יש מספיק מים – לוקחים מעט מהתערובת ולוחצים אותה ביד. אם היא נדבקת לבצק זה מצוין. אם לא, מוסיפים כפית או שתיים של מים.

מעבירים את הפירורים למשטח נקי ומאגדים אותם לכדור בצק. מקררים כחצי שעה במקרר. מרדדים את הבצק בין שני דפי אפייה ומעבירים לתבנית אפייה מרופדת בנייר אפייה. מקררים שוב חצי שעה במקרר.

קחו בחשבון שהדפנות מתקפלות פנימה, כך שהבצק יכול בשלב הזה להיות רחב מהתבנית בכ-10-5 סנטימטר.

מורחים את הריבה במרכז הבצק כ-5 סנטימטר מהצדדים ומפזרים מעל את הפרי.

זורים כף הסוכר על הפירות ומערבבים.

מקפלים את שולי הבצק הנקיים כלפי פנימה ומהדקים בעדינות על מנת שלא יפתחו.

מורחים את דפנות הבצק במעט מים, ומפזרים מעל את כף הסוכר הנותרת. זה ייתן תוספת קראנצ'ית לדפנות.

אופים כ-60 דקות ב-180 מעלות או עד שהבצק משחים.

#### פאי דובדבנים

#### מתאים לתבנית 28"

#### לבצק פריך:



200 גרם מחמאה

1/4 כוס קמח אגוזי לוז (40 גרם) (אפשר גם משקדים או כל אגוז אחר)

2 כוסות קמח (280 גרם)

1 שקית סוכר וניל (10 גרם)

קורט מלח

1/3 כוס מי קרח

**למלית דובדבנים :**

5 כוסות דובדבנים חמוצים מגולענים (מכ-850 גרם טריים, או 2 צנצנות שימורים מסוננות מנוזלים)

חצי כוס סוכר (100 גרם)

2 כפות קורנפלור (3 כפות=25 גרם אם משתמשים בדובדבנים מקופסה)

2 כפות מיץ לימון (מבערך חצי לימון)

**הכנה :**

חותכים את המחמאה לקוביות.

מעבדים במעבד מזון עם הקמח, המלח והסוכר עד שנוצרת תערובת פירורית.

מוסיפים 4 כפות מי קרח ומערבבים בעדינות.

אם לא נוצרים גושים ממשיכים להוסיף כף אחר כף של מי קרח עד שזה קורה.

משטחים את הבצק לפיתה, עוטפים, ומצננים עד שהוא קר וקשיח.

מערבבים את הדובדבנים (אם זה מקופסה אז מסננים היטב) עם הקורנפלור, הסוכר, ומיץ הלימון.

בוצעים חתיכות מן הבצק ומרפדים את התבנית בשכבה דקה.

מקפיאים את התבנית המרופדת בבצק ל-10 דקות ומכינים בינתיים את הבצק העליון (אפשר

רצועות שתי וערב, ואפשר עיגול גדול של בצק מרודד עם כמה חורים לשחרור אדים).

מוזגים את המלית אל בסיס הפאי ומצפים בשכבת הבצק העליונה.

אופים 50 דקות על 180 מעלות עד שהבצק שחום והמלית מבעבעת.

**טארט תפוחים ופירורים**

[הוראות מצולמות](#)

**תבנית טארט 28"**

**לבצק :**

100 גרם מרגרינה בטעם חמאה רכה

50 גרם סוכר (1/4 כוס)

60 גרם רסק תפוחים לא ממותק (תפוח בינוני)

3 כפות מים

קורט מלח

1 1/2 כוסות קמח (210 גרם) (כדאי להחליף כ-40 גרם בשקדים טחונים לאבקה)

חותכים את המחמאה לקוביות.

מעבדים במעבד מזון עם הקמח, המלח והסוכר עד שנוצרת תערובת פירורית.

מוסיפים רסק תפוחים וממשיכים לעבד קצרות.

אם לא נוצרים גושים ממשיכים להוסיף כף אחר כף של מי קרח עד שזה קורה.

משטחים את הבצק לפיתה, עוטפים, ומצננים עד שהוא קר וקשיח (כ-1½ שעות).

מחממים את התנור לחום בינוני-גבוה (190 מעלות).

מרדדים את הבצק לעיגול בקוטר 28 ס"מ ובעובי 3 מ"מ. מרימים את הבצק, ומניחים על התבנית. מרפדים את התבנית והשוליים בבצק. מניחים את התבנית 10 דקות במקפיא. מכסים את הבצק בנייר אפייה, ומניחים עליו שעועית יבשה. אפשר להשתמש בנייר כסף שמוצמד לבצק. אופים אפייה חלקית במשך כ-10 דקות, או עד שהבצק בצבע זהוב בהיר מאד. מסירים את נייר האפייה עם השעועית, ומצננים על רשת.

#### **לפירורים:**

6 כפות קמח (60 גרם)

6 כפות סוכר (70 גרם)

6 כפות שקדים מולבנים טחונים (40 גרם)

½ כפית קינמון

50 גרם מרגרינה בטעם חמאה קרה, חתוכה לקוביות קטנות

בקערה גדולה שמים את הקמח, הסוכר, הקינמון והשקדים, ומערבבים היטב. מוסיפים את המרגרינה, ומערבבים בידיים, או במזלג, עד לקבלת תערובת פירורים קטנים. מניחים במקרר לייצוב עד לשימוש.

#### **למלית:**

½ כוס צימוקים

⅓ כוס ברנדי תפוחים "קלבדוס", או ברנדי רגיל. ניתן להחליף את הברנדי במים או מיץ תפוזים.

50 גרם מרגרינה בטעם חמאה (אפשר לוותר)

8 תפוחים בינוניים מסוג גרנד, חתוכים לקוביות גדולות בגודל 3-4 ס"מ

4 כפות סוכר (50 גרם)

1 כפית מיץ לימון טרי

כפית קינמון

בקערה קטנה משרים את הצימוקים עם הברנדי במשך כשעתיים. במחבת גדולה ורחבה ממיסים את המרגרינה. מוסיפים את התפוחים ומערבבים. מוסיפים את הסוכר ואת מיץ הלימון, ומטגנים על אש בינונית-גבוהה, תוך ערבוב מדי פעם במשך כ-7-10 דקות, עד שהם מעט שחומים, מבושלים, אך לא רכים מדי. מנמיכים את האש לבינונית ומוסיפים את הצימוקים עם הברנדי והקינמון. מערבבים עד שכל הנוזלים התאדו. מעבירים את התפוחים למסננת גדולה לצינון.

#### **אופן ההרכבה:**

מעבירים את התפוחים מעל הבצק שבתבנית ולאחר מכן מפזרים למעלה את בצק הפירורים. אופים עוד כ-25 דקות (בחום 190 מעלות) עד שהפירורים בצבע זהוב-שחום. מצננים מעט על רשת. אופן ההגשה: בוזקים אבקת סוכר ומגישים חם.

## הערות:

כמות הבצק נותנת תחתית די עבה. אם נשאר בצק ניתן לעשות [עוגיות ריבה](#). המתכון לבצק מכיל פחות שומן מהבצק של "פאי דובדבנים".

## עוגת קרם קשיו תותים

תבנית 26

### [תמונה](#)

#### תחתית א':

100 גרם מרגרינה בטעם חמאה רכה

50 גרם סוכר (¼ כוס)

60 גרם רסק תפוחים לא ממותק (תפוח בינוני)

3 כפות מים

קורט מלח

גרד מחצי לימון

1½ כוסות קמח (210 גרם) (כדאי להחליף כ-40 גרם בשקדים טחונים לאבקה)

#### תחתית ב':

2 כוסות פתיתי שיבולת שועל דקה (200 גרם)

250 גרם תמרים מגולענים (הכוונה לתמרים שנמכרים בתפוזרת)

½ כפית קינמון

#### קרם:

2 כוסות חלב סויה בטעם ווניל (480 גרם)

200 גרם (2 כוסות) קשיו לא קלוי (אפשר להמיר בשקדים)

מיץ מלימון שלם

½ כוס סוכר (100 גרם)

4 כפות קורנפלור (40 גרם) מעורבבות בחצי כוס מים קרים (120 גרם)

גרד מחצי לימון

#### קצפת:

שמנת צמחית

חבילה אינסטנט פודינג ווניל

כף גרד לימון

500 גרם תותים

גילי אדום

#### אופן ההכנה:

מעבדים את התמרים, הקינמון ושיבולת השועל במעבד מזון, עד לקבלת עיסה אחידה. מהדקים את העיסה לתחתית התבנית ומשטחים באופן אחיד.

טוחנים בבלנדר את הקשיו עם הסוכר, והחלב.

מערבבים היטב את הקורנפלור והמים, כך שהתערובת תהיה חלקה וללא גושים. (כדאי לסנן מספר פעמים במסננת דקה)

מעבירים לסיר ומביאים לרתיחה על אש בינונית, תוך כדי בחישה. לא לעזוב אפילו לא לשנייה). כשתערובת הקשיו מגיעה לנקודת הרתיחה, יוצקים לסיר את תערובת הקורנפלור, ומערבבים במשך 3 דקות, עד שהעיסה מסמיכה. לקראת סוף הבישול מוסיפים את מיץ הלימון. יוצקים את התערובת הסמיכה לכלי ומניחים ניילון נצמד מעל כדי למנוע קרום. מצננים לגמרי. כאשר מתקרר, מקציפים את הקרם כדי לאוורר אותו. מקציפים שמנת צמחית, יחד עם אינסטנט פודינג ווניל. כאשר נוצר קצף, מוסיפים את הקרם וכף גרד לימון וממשיכים להקציף לעוד שתי דקות. לאחר ההקצפה (שמאווררת את הקרם), לשפוך אותו על התחתית ולחכות עד שמתייצב לגמרי.

פורסים את התותים לפרוסות דקות או לחצאים ומפזרים על העוגה, כך שפני העוגה מכוסים. מכינים ג'לי אדום ומכסים את התותים. מחזירים למקרר ל-4 שעות נוספות.

### **הצעות גיוון:**

במקום תותים ניתן לצפות את העוגה בפרי אחר כמו פרוסות אגסים, ענבים, משמשים, או אפרסמון.

אפשר להשתמש לציפוי גם בריבה (רצוי טבעית, המכילה חתיכות פרי שלמות) מדוללת במעט מים, או במלית אוכמניות לציפוי עוגות. את הקשיו אפשר להחליף בשקדים טחונים.

ניתן להחליף חלק מכמות שיבולת השועל בזרעי פשתן טחונים או בקוקוס טחון, וניתן להוסיף לה גם גרידת לימון.

### **טארט תותים**

#### **לבצק:**

2 כוסות קמח (280 גרם)

$\frac{1}{3}$  כוס סוכר (70 גרם)

קורט מלח

175 גרם מחמאה קרה, חתוכה לקוביות

40 גרם רסק תפוחים

2 כפות ריבת מיִשמש מומסת ב-1 כפית מים

#### **מלית תותים:**

1 ק"ג תותים קטנים

$\frac{1}{2}$  כוס סוכר (100 גרם)

1 כף מיץ לימון (15 גרם)

3 כפות עמילן תירס (קורנפלור) (30 גרם)

25 גרם מחמאה

#### **מלית ווניל:**

$\frac{1}{2}$  ק"ג תותים קטנים

80 גרם אינסטנט פודינג וניל (1 שקית)

2 שמנת צמחית

### **הכלים:**

תבנית לטארט בקוטר 26 ס"מ, משומנת (רצוי עם תחתית נשלפת)

### **אופן ההכנה:**

#### **הבצק:**

שמים את הקמח, המלח והסוכר במעבד מזון, ומערבבים כמה שניות באמצעות להב הפלדה. מוסיפים את המחמאה, ומעבדים בקצרה עד שמתקבלת תערובת פירורית גסה. מוסיפים את רסק התפוחים לפירורי הבצק, בעוד המעבד פועל. מעבדים בקצרה, רק עד שהבצק מתאחד לגושים גדולים. מעבדים מעט בידיים, ומעצבים לעיגול בצק שטוח. עוטפים, ומקררים במקרר חצי שעה. על משטח מקומח מרדדים את הבצק לעלה בעובי 3 מ"מ. מרפדים בו את התבנית והשוליים. דוקרים במזלג, ומצננים במקרר 30 דקות. מחממים את התנור לחום בינוני (180 מעלות). מכסים את הבצק בנייר אפייה ושמים מעליו שעועית יבשה. אופים כ-30 דקות עד שהבצק זהוב-שחום. מצננים על רשת. מברישים את ריבת המישימש מעל לבצק, לאטימה.

#### **מלית תותים:**

שוטפים את התותים ומחלקים ל-2 כמויות שוות (500 גרם כל אחת). חוצים את התותים, מייבשים רק 500 גרם תותים יפים לקישוט, ומניחים בצד. בסיר שמים את 500 גרם התותים שנותרו, אחרי שריסקנו אותם בצורה גסה במגימיקס. מוסיפים את הסוכר, מיץ הלימון המחמאה ועמילן התירס, ומערבבים היטב מחוץ לאש. מבשלים את התערובת מעל לאש בינונית-נמוכה, תוך ערבוב רצוף, עד שכל החומרים היבשים נמסים. ממשיכים לבשל, תוך ערבוב רצוף, כ-8 דקות, עד שהתערובת מגיעה לרתיחה ומסמיכה, והיא הופכת לשקופה ומבריקה. יוצקים את מחית התותים מעל לבצק. מפזרים מעל את חצאי התותים לקישוט בחופשיות. מקררים את הטארט במקרר כמה שעות.

#### **מלית וניל:**

להקציף את כל החומרים

#### **הגשה:**

בוזקים אבקת סוכר על השוליים ומגישים עם הרבה קצפת בצד (ניתן לשמור את הטארט יומיים במקרר).

### **\*טארט טראפל שוקולד**

#### **המרכיבים:**

לבצק:

1½ כוס קמח (210 גרם)

שקית סוכר ווניל (10 גרם)

2 כפות אבקת קקאו (10 גרם)

100 גרם מחמאה קרה, חתוכה לקוביות

קורט מלח

1 כפית תמצית וניל טהור

1 כף מים קרים

**למלית:**

1 מיכל שמנת מתוקה צמחית

350 גרם שוקולד מריר משובח, שבור לקוביות

1-2 כפות גדושות נוגט

קורט מלח

2 כפות אבקת קקאו – לקישוט

**הכלים:**

תבנית לטארט (רצוי עם תחתית נשלפת) בקוטר 26 ס"מ, משומנת.

**אופן ההכנה:**

**הבצק:** בקערת מעבד מזון שמים את הקמח, הסוכר ואבקת הקקאו, ומערבבים בעזרת להב הפלדה.

מוסיפים את המחמאה ומעבדים עד שמתקבלת תערובת של פירורים קטנים.

מוסיפים את הווייל ואת המים, ומעבדים עד שהבצק מתאחד לגושים גדולים. מאחדים את הבצק

לכדור ומשטחים לעיגול. עוטפים ומצננים במקרר כ-30 דקות.

מרדדים את הבצק בין שני דפי אפייה לעיגול בקוטר 30 ס"מ. מסירים את דף האפייה העליון,

מרימים את הדף התחתון עם הבצק והופכים מעל התבנית. מסירים את הנייר ומרפדים את התבנית

והדפנות בבצק. דוקרים במזלג ומצננים את התבנית כ-30 דקות במקרר.

מחממים את התנור לחום בינוני-גבוה (190 מעלות).

אופים 12-14 דקות, עד שהבצק יציב מסביב לשוליים, אבל נראה קצת לח או לא אפוי במרכז.

מצננים צינן מלא על רשת.

**המלית:** בסיר בינוני כבד מביאים את השמנת לסף רתיחה מעל לאש בינונית. מורידים את הלהבה

לחום נמוך. מוסיפים את השוקולד ומערבבים עד שהתערובת נמסה וחלקה. מצננים מעט.

יוצקים את תערובת השוקולד החמה ישר לתוך בצק השוקולד המצונן, ומטלטלים מעט את התבנית

לפיזור אחיד של המלית. מניחים לייצוב בטמפרטורת החדר. מעבירים לצינן במקרר ל-4 שעות

לפחות, עד שהמלית יציבה לגמרי (ניתן להכין יום-יומיים מראש).

הגשה: מוציאים כ-30 דקות לפני ההגשה, לריכוך ולהחזרת הברק, ומפזרים אבקת קקאו דרך

מסננת או דרך סטנסיל עם צורות דקורטיביות לקישוט.

**טארט פרג וחלבה**

אין אפיה מוקדמת בטארט הזה: אופים את הקלתית והמלית יחדיו.

אין להמיר את החלבה שבמתכון לשערות חלבה, כיוון שהן תימסנה עד גמר האפייה ולא תראינה

כלל, בעוד חלבה רגילה תשמור יותר על צורתה ומרקמה.

הבצק קל להכנה ומעודן מאוד. מומלץ להקפיד שלא לאפות את הטארט יתר על המידה כדי לא

לייבש את המלית.

**המרכיבים (לתבנית קפיצית בקוטר 28 ס"מ):**

**לבצק:**

300 גרם (2 כוסות + 2 כפות) קמח לבן

5 גרם (1/2 שקיק) אבקת אפיה  
75 גרם (1/2 כוס + 2 כפות) אבקת סוכר  
קורט מלח  
150 גרם מחמאה קרה, חתוכה לקוביות קטנות  
50 גרם רסק תפוחים (תפוח בינוני אחד)

#### **למלית:**

100 גרם מחמאה רכה  
70 גרם (1/3 כוס) סוכר  
50 גרם רסק תפוחים (תפוח בינוני אחד)  
1 כפית תמצית וניל  
2 כפות קמח תפוחי אדמה או קורנפלור  
135 גרם (1 1/2 - 2 כוסות) פרג טחון דק

150 גרם חלבה וניל (פשוטה), חתוכה לקוביות קטנות

#### **אופן ההכנה:**

**הבצק:** מניחים את החומרים היבשים במעבד מזון ומעבדים במשך שניות אחדות. מוסיפים מחמאה קרה ומעבדים במשך דקה. מוסיפים רסק תפוחים ומעבדים עד להיווצרות בצק חלק. מוציאים, עוטפים בניילון נצמד ומאחסנים במקרר למשך שעה. משמנים תבנית קפיצית, מרדדים את הבצק לעובי של עד 1/2 ס"מ בעזרת מערוך (או בעזרת הידיים, בתבנית) ומרפדים בתבנית. מיישרים ומנקים את שולי התבנית. מאחסנים במקפיא (או במקרר אם אין מקום) בזמן הכנת הקרם. מחממים תנור ל-175 מעלות.

**המלית:** מקציפים מחמאה וסוכר. מוסיפים רסק ומקציפים עד לקבלת קרם חלק. מוסיפים תמצית וניל, קמח תפוחי אדמה ופרג טחון. מקציפים עד לקבלת קרם חלק. מניחים קוביות חלבה על הקלתית ומעליהן יוצקים בזהירות את קרם הפרג. מיישרים, מנקים את שולי התבנית ומכניסים לתנור. אופים במשך 30-40 דקות או עד שהעוגה משחימה קלות וקיסם הננעץ בה יוצא כמעט יבש. מוציאים ומצננים. בוזקים אבקת סוכר ומגישים.

#### **הערות:**

כדאי לשים מגש מתחת לעוגה כי המילוי גולש. לנסות את המילוי הפרד של עוגות השמרים.

#### **\*פאי טופו לימון**

העוגות של מאשה

#### **החומרים לבצק**

2 כוסות קוואקר

3 כפות שמן

3 כפות סוכר

1/4-1/3 כוס מים

#### **החומרים למילוי**

1 ק"ג טופו רך

כוס סוכר

שליש כוס שמן

שליש כוס מיץ לימון

גרד מקליפת 3 לימונים

3 כפות עמילן תפוחי אדמה

### ההכנה

חותכים את הטופו למשטחים בעובי של ס"מ ומייבשים בין שתי מגבות, כשמהו כבד מונח מלמעלה, כדי לנקז את הנוזלים.

טוחנים את הקוואקר במעבד מזון, מוסיפים את שאר מרכיבי הבצק ומעבדים לבצק רטוב במידה. מהדקים את הבצק לתבנית פאי משומנת ואופים 10-15 דקות ב-180 מעלות. בינתיים מעבדים במעבד מזון את הטופו, הלימון והסוכר, עד שהתערובת חלקה וקרמית ללא גושים.

מוסיפים את השמן שמן ומעבדים, מוסיפים את העמילן ומעבדים. יוצקים את תערובת הטופו על הבצק המוכן ואופים 30-40 דקות ב-180 מעלות. מצננים לפני ההגשה.

## עוגות שמרים

### מתכון בסיסי לעוגת שמרים

המתכון מתאים לעוגה אחת

#### [מתכון מצולם](#)

#### החומרים הדרושים

250 גרם קמח (2 כוסות פחות 3 כפות)

20 גרם שמרים טריים או 6 גרם שמרים יבשים אינסטנט (2 כפיות)

60 גרם מים (¼ כוס) או 80 גרם חלב סויה (⅓ כוס)

25-40 גרם סוכר (תלוי במתיקות שאוהבים) (2 כפות)

1½ גרם מלח (¼ כפית)

כפית קמח סויה (2 גרם)

60 גרם רסק תפוחי עץ לא ממותק (תפוח בינוני = 3 כפות)

45 גרם שמן צמחי (3 כפות)

### ההכנה

במיקסר עם וו לישה שמים את כל המרכיבים ולשים כ-7 דקות.

מכסים בניילון ומניחים במקום חמים לתפיחה עד להכפלת הנפח. (כשעה וחצי)

מכיוון שהבצק רך ומעט דביק, עדיף להתפיח את הבצק התפחה חלקית בטמפרטורת החדר ואז להכניס אותו למקרר לשעתיים שלוש, להמשך תפיחה איטית, כדי שהבצק יתקרר ויהיה פחות דביק.

אפשר גם להכין את הבצק יום מראש ולהתפיח רק במקרר, למשך כל הלילה, ואז להתפחה למחרת אורכת כשעתיים.



**אפייה** – 170 מעלות 45 דקות. כדאי לאפות עם נייר כסף.

**לאחר האפייה** – להרטיב את העוגה עם 80 גרם מי סוכר (1:1 לפי משקל), או בשתי כפות גדושות של ריבה מדוללות במעט מים.

### **בצק שמרים שיבולת שועל**

**4 גלילות של 500 גרם כל אחת**

**דייסת שיבולת שועל**

70 גרם שיבולת שועל טחונה לקמח

300 גרם מים

לבשל במיקרו על אש קטנה עד לקבלת דייסה סמיכה. לקרר

### **בצק**

כל הדייסה

250 גרם מים

100 גרם שמן

250 גרם רסק תפוחים

לפתוח את הדייסה בעזרת הנוזלים ומטרפה.

להוסיף:

1 קג קמח

100 גרם סוכר

חצי כפית מלח (3 גרם)

15 גרם שמרים יבשים (כף וחצי)

### **בצק שמרים רביכה**

מתכון מתורגם לאנגלית

מתקבל לחם רך שיכול להחליף את המתכון הבסיסי.

כדאי להשתמש בקמח חזק עתיר בגלוטן או להוסיף כפית גלוטן לבצק.

### **רביכה**

25 גרם קמח (2 כפות)

125 גרם מים קרים (חצי כוס)

הכנה:

בסיר קטן לבשל את הקמח והמים עד לטמפרטורה של 65 מעלות. לערבב כל הזמן עם כף עץ.

הרביכה צריכה להסמיך, כך שנשארים תלמים לאחר הערבוב.

לקרר לטמפרטורת החדר – כשלושים דקות כאשר מעבירים מהסיר לכלי אחר. (אם מקררים

במקרר או רוצים לקרר מספר שעות, יש להצמיד לרביכה מלמעלה ניילון נצמד כדי למנוע ייבוש).

### **בצק**

120 גרם מהרביכה (כל הכמות או קרוב לכך – אם נשאר אפשר להשתמש לזיגוג)

120 גרם חלב סויה (חצי כוס) או 90 גרם מים קרים (חצי כוס פחות שתי כפות) (אם משתמשים

בקמח מלא, יש להוסיף מים בהתאם)

60 גרם רסק תפוחים (רסק מתפוח בינוני – 3-4 כפות)

30 גרם שמן (2 כפות)

350 גרם קמח עתיר גלוטן (2½ כוסות)

25-40 גרם סוכר (תלוי במתיקות שאוהבים) (2 כפות)

קורט מלח

5 גרם (1¼ כפיות) שמרים יבשים

7 גרם קמח סויה (כף+כפית) – אופציונאלי כדי לעשות את הלחם יותר רך.

#### הכנה:

לערבב את החומרים הרטובים.

להוסיף את חומרים היבשים.

ללוש את כל החומרים במיקסר במהירות בינונית למשך 15 דקות (הרבה זמן!).

להתפיח כשעה.

לחלק ל-5 חלקים שווים (140-150 גרם) ולהניח למנוחה של 15 דקות.

לרדד כל חלק למלבן.

בשלב זה ניתן לפזר מילוי כלשהו על השליש האמצעי לאורך המלבן (צימוקים, אגוזים או מילוי

מלוח כלשהו).

לקפל את הצדדים הצרים למעטפה ברוחב התבנית, להפוך ולרדד.

להפוך שוב ולגלגל לגליל כאשר התפר נמצא בתוך הגליל.

להניח בתבנית מלבנית כאשר התפר כלפי מטה, ולהתפיח עד שהלחם מגיע לגובה התבנית.

למרוח זיגוג (אופציונאלי).

לאפות ב-180 מעלות כ-40-35 דקות.

#### **חלות הפתעה**

##### מתכון לבצק בסיסי

לחלק את הבצק לשלושה חלקים במשקל של 150 גרם כל אחד.

להכין מכל חלק גליל באורך של 25 ס"מ.

לשטח מעט את הגליל ולהכניס בו את ההפתעה (מרציפן, אצבעות שוקולד)

ליצור שוב גליל.

לקלוע לצמות.

למרוח סילאן מדולל במעט מים.

להדביק סומסום (לא חובה)

לאפות כרגיל, כאשר בתום האפייה לשפוך 60 גרם מי סוכר.

#### **בצק כרוך (פלונדר)**

##### **הכנת הבצק:**

##### מתכון לבצק בסיסי

100 גרם מחמאה לקיפולים.

כף קמח

##### **הכנת העלים:**

את המחמאה מקציפים מעט עם הקמח בקערת המיקסר עד שהיא ניתנת לעיצוב, אבל לא רכה מדי

(מספר דקות). מרדדים את הבצק למלבן בגודל 30X15. שמים את המחמאה הנוחה לעיבוד על שני

השלישים (השמאלי והאמצעי) של הבצק המרודד. מקפלים את השליש הימני (זה ללא המחמאה) עד לאמצע המקום המרוח במחמאה. את החלק השמאלי מקפלים ימינה, על הבצק שכבר קופל. שומרים במקרר מכוסה בניילון נצמד לשעתיים. מנוחה זו דרושה על מנת שהבצק והמחמאה יגיעו לשוויון טמפרטורות ואז המחמאה לא תברח מהצדדים. עושים עוד שלושה קיפולים משולשים (81 עלים).

כל רידוד מתחיל כאשר הצד הצר של הבצק נמצא קרוב אלי, כלומר הצד הארוך יותר של המלבן בתום הרידוד מאונך למשטח. לאחר תום הרידוד, מסובבים את הבצק ב-90 מעלות ועושים קיפול משולש. בצורה כזו מקפלים את הבצק כל פעם מכיוון אחר.

## רוגלעך 1

### תמונה

### הכנת רוגלעך מלוחים

#### **מצרכים:**

450 גרם בצק שמרים רביכה (12 רוגלעך)

150 גרם ממרח שוקולד

100 גרם ביסקוויטים מפוררים

5 תמרים

#### **הכנה:**

טוחנים במעבד מזון את הביסקוויטים לפירורים. מוסיפים את התמרים וממשיכים לטחון עד שהתמרים נקצצים דק.

מערבבים את ממרח השוקולד עם תערובת הביסקוויטים עד שמתקבל ממרח נוקשה.

שמים את הממרח במקרר לשעה או לרבע שעה במקפוא.

מרדדים את ממרח השוקולד בין שני דפי אפייה למלבן בגודל 15X20.

מרדדים את הבצק למלבן בגודל 15X30. שמים את ממרח השוקולד המרודד על שני השלישים (השמאלי והאמצעי) של הבצק המרודד.

מקפלים את השליש הימני (זה ללא המילוי) עד לאמצע המקום המרוח.

את החלק השמאלי מקפלים ימינה, על הבצק שכבר קופל.

מניחים במקרר לשעה.

מרדדים שוב למלבן. דק ככל הניתן (20X40). נוהרים לא לפצוע את הבצק.

חוצים את המלבן באמצע כך שמתקבלים שני מלבנים צרים.

חותכים למשולשים. חותכים בבסיס המשולש חריץ קטן ומגלגלים את הרוגלעך מהבסיס כלפי הקודקוד.

מניחים בתבנית כאשר הקודקוד על נייר האפייה כדי למנוע פתיחה של הרוגלעך.

אופים כ-20 דקות בחום של 170 מעלות עד הזהבה קלה.

זורים אבקת סוכר או מברישים בסירופ סוכר קר מייד כשהרוגלעך יוצאים מהתנור.

## רוגלעך 2

### הכנת הבצק

נכין בצק מכמות של 500 גרם קמח.

## סירופ לזיגוג

מבשלים בסיר קטן על אש קטנה חצי כוס סוכר עם כוס מים ו מיץ מחצי לימון. (הלימון מונע התגבשות של הסוכר אחרי ההברשה).  
מבשלים עד להסמכה של הסירופ. שלא יהיה דליל מדי וגם לא מדי סמיך.  
את הסירופ יש למרוח על הרוגלך באותה שנייה שהם יוצאים מהתנור אחרי אפיה. (הסירופ לא חייב להיות רותח).  
אם הסירופ מוכן לפני שהרוגלך אפויים, אפשר לכבות את האש ואז כמה דקות לפני שהרוגלך יוצאים מהתנור לחמם שוב את הסיר עם הסירופ שיהיה נוח לזיגוג.

## מילוי

מערבבים בצלחת עמוקה 3 כפות גדושות מאוד של קקאו משובח, שלושת רבעי כוס סוכר, כפית גדושה נס קפה באבקה, שליש כוס שמן. (לא להוסיף מים כדי להמיס את הקפה כי התערובת הופכת גרגרית).  
לערבב היטב. אם יש צורך אז מוסיפים עוד שמן עד שזה נהיה עיסה נוחה למריחה והכל אחיד.

## הכנת הרוגלך

נחלק את הבצק ל-3 חלקים שווים. נרדד כל חלק לעיגול בקוטר של כ-20 ס"מ. נמרח את המילוי בצורה שווה כאשר נשאר מעט בצק לא מרוח בשוליים. נאסוף את שולי הבצק – אוספים את כל השוליים למרכז תוך כדי שמצמידים את כל הקצוות עד שנוצר לנו עיגול סגור שממולא בקקאו. נוודא שאין נזילות ולהפוך כשהתפר למטה, על משטח מקומח מעט.  
נניח לבצק הממולא לנוח לחצי שעה בערך (שלב חשוב כדי לתת לבצק לנוח).  
עכשיו בעדינות רבה לוקחים עיגול אחד על משטח גדול ומקומח ומתחילים לרדד בעדינות עם מערוך, הכי דק שאפשר, גם אם נוזל קצת מהמילוי החוצה לא קורה כלום, העיקר לרדד את זה לדקיקות מירבית.  
לוקחים גלגלת פיצה וחותכים את העיגול לרבעים.  
חותכים כל רבע לארבעה עד שישה משולשים ארוכים וצרים. מתחילים לגלגל לרוגלך מהקצה החיצוני כלפי פנים, מניחים את הרוגלך על תבנית עם נייר אפיה כאשר השפיץ למטה שלא יברח באפיה.  
מניחים להתפחה חצי שעה בערך, ואופים בחום בינוני (170 מעלות) כ-25-20 דקות.  
כאשר הרוגלך יוצאים מהתנור נמרח את זיגוג הסוכר.

## **חרוטי שוקולד**

### תמונה

### **בצק:**

150 גרם קמח (כוס ועוד כף)

4 גרם שמרים יבשים אינסטנט (כפית ושליש)

50 גרם חלב סויה (שלוש וחצי כפות)

25 גרם סוכר (2 כפות)

כפית קמח סויה (לא חובה)

קורט מלח

35 גרם רסק תפוחי עץ לא ממותק

30 גרם שמן צמחי (3 כפות)

**הכנה:**

לשים את כל החומרים כ-10 דקות עד לקבלת בצק רך.

מתפיחים כשעה וחצי.

בינתיים מכינים **פודינג שוקולד**:

200 גרם חלב סויה

50 גרם נוגט (2 כפות מלאות)

קורט מלח

כף קורנפלור מחוקה (8 גרם)

40 גרם שוקולד מריר

**הכנה:**

מוזדים 200 גרם חלב סויה בספל ומוזגים את רובו לסיר.

מוסיפים לסיר את הסוכר והמלח.

מחממים על אש נמוכה.

מוסיפים לכוס עם שארית החלב כף קורנפלור.

ממוססים את הקורנפלור עד שאין גושים והתערובת חלקה לחלוטין.

מוזגים את הכוס עם הקורנפלור לתערובת החלב החם דרך מסננת וטורפים היטב עד שהחלב מתחיל להסמך.

מתחילים להוסיף פנימה קובייה אחר קובייה מהשוקולד, עד שהתערובת נצבעת כולה בחום והופכת חלקה ומבריקה.

מורידים מהאש ומניחים ניילון נצמד על הפודינג כדי למנוע היווצרות קרום.

**הכנה:**

לחתוך את הבצק ל-6 חתיכות של 40 גרם כל אחת. לכדרר ולהניח מכוסה במגבת ל-15 דקות.

מחתיכות הבצק ליצור חבל דק באורך של כ-40 ס"מ, ולגלגל סביב החרוט בצורה הדוקה.

להתפוח, למרוח בסילאן (אפשר לגלגל בסוכר עם קקאו וקינמון) מדולל עם מעט מים ולאפות כ-20 דקות עד שהקונוסים זהובים. לשחרר מהקונוסים.

להקציף מעט את הפודינג כדי לרכך אותו, ולזלף בעזרת שק זילוף את הפודינג לתוך הקונוסים.

**הכנת חרוטים:**

להכין חרוטים בעזרת ניר עבה בגודל של 13X13 ס"מ שמגולגל לחרוט ועטוף בנייר אלומיניום בגודל 15X15 ס"מ.

**(סרטון)**

**קוגלהוף שוקולד צ'יפס**

**תמונה**

המרכיבים (לתבנית קוגלהוף בקוטר 24 ס"מ):

**לבצק:**

2½ (350 גרם) כוסות קמח

½ שקית או ½ קוביית שמרים (25 גרם) מפוררת או כף שטוחה שמרים יבשים

1 כוס (240 מ"ל) חלב סויה חמים

1/2 (100 גרם) כוס סוכר

1 מעדן אלפרו וניל

1 כפית תמצית וניל

50 גרם מרגרינה רכה, חתוכה לקוביות

100 גרם שוקולד צ'יפס

### **לשימון התבנית:**

20 גרם מרגרינה רכה

מעט אבקת סוכר

### **אופן ההכנה:**

משמנים תבנית במרגרינה, זורים אבקת סוכר, מנערים מעודפים ומעבירים למקפיא. בקערת מערביל עם וו לישה שמים קמח, שמרים, חלייס, סוכר, מעדן אלפרו ותמצית וניל ומערבלים כ-2 דקות במהירות איטית, עד לקבלת תערובת אחידה.

מוסיפים קוביות מרגרינה אחת-אחת, עד שנבלעות בתערובת ומערבלים 7 דקות נוספות במהירות איטית-בינונית, עד לקבלת בצק רך ודביק.

מוסיפים שוקולד צ'יפס ומערבלים כחצי דקה, רק עד לפיזור אחיד בתערובת.

יוצקים את בלילת הבצק לתבנית המשומנת והקרה ומיישרים היטב (גובהה צריך להיות זהה בכל התבנית). מכסים במגבת לחה או בניילון נצמד ומתפיחים כשעה ורבע, עד להכפלת הנפח.

מחממים תנור ל-180 מעלות ואופים 30-35 דקות, עד להזהבה.

לפזר אבקת סוכר מלמעלה.

### **הערות:**

השתמשתי בשמן קוקוס במקום מרגרינה. המסתי אותו לנוזל וערבבתי עם הסוכר לפני הוספת יתר המרכיבים.

אפשר להוסיף רבע כוס סוכר או לפזר בנדיבות רבה אבקת סוכר

### **פרסבורגר**

#### תמונה

עוגת שמרים עם כמות שמרים מינימאלית, כאשר בצק השמרים פריך.

בצק נהדר [לאוזני המן](#)

שתי גלילות

#### **בצק:**

40 גרם רסק תפוחים (שתי כפות)

30 גרם חלייס (שתי כפות)

45 גרם אבקת סוכר (1/3 כוס)

גרידה מרבע לימון

1/4 כפית מלח

100-150 גרם שמן קוקוס או מרגרינה (השמן צריך להיות רך מאד מאד)

280 גרם קמח (שתי כוסות)

12 גרם שמרים טריים או כפית שמרים יבשים (4 גרם)

## אופן ההכנה:

מערבבים במהירות גבוהה, במשך 5 דקות בקערת מיקסר עם "בוחש גיטרה" את הרסק, חלס, אבקת סוכר, גרידה, מלח ושמן קוקוס, עד שמתקבל קרם חלק. מוסיפים את הקמח והשמרים ומערבבים עוד 3 דקות במהירות בינונית. מתקבל בצק במרקם של מרציפן רך.

מניחים למנוחה מחוץ למקרר לשעה עטוף בניילון. הבצק לא יתפח הרבה בגלל כמות השמרים הקטנה וכמות השומן הגדולה יחסית.

מחלקים את הבצק ל-2 ומרדדים כל חלק למלבן בעובי  $\frac{1}{2}$  ס"מ. מורחים שכבה של מלית פרג ומגלגלים לרולדה. בעזרת סכין יוצרים חריצים אלכסוניים במרחק 3 ס"מ אחד מהשני. מברישים במעט סילאן מעורבב עם קצת מים. מתפיחים חצי שעה, ואופים ב-190 מעלות כ-30 דקות.

## פרג

גלילה אחת

80 גרם חלב סויה ( $\frac{1}{3}$  כוס)

30 גרם סוכר ( $2\frac{1}{2}$  כפות)

60 גרם סילאן (כף+)

25 גרם שמן קוקוס (כף)

50 גרם שקדים קצוצים או טחונים (אפשר שברי ביסקוויטים במקום) ( $\frac{1}{2}$  כוס)

$\frac{1}{4}$  כפית קינמון

50 גרם צימוקים ( $\frac{1}{2}$  כוס)

100 גרם פרג טחון ( $\frac{3}{4}$  כוס)

מעט קליפת לימון מגוררת

## הכנה:

מרתיחים חלס, סוכר, סילאן ושמן קוקוס.

כאשר רותח, מוסיפים את יתר המצרכים, מערבבים ומקררים.

## שוקולד

90 גרם שוקולד מריר

120 גרם חלב סויה

40 גרם פרלינה (לא חובה)

6 ביסקוויטים שבורים

## הכנה:

להמיס שוקולד, חל"ס ופרלינה.

לערבב היטב עד שמתקבל גנאש נוזלי.

להוסיף את הביסקוויטים ולקרר.

## ג'רבו

### תמונה

#### בצק (פרסבורגר):

60 גרם רסק תפוחים (שלוש כפות)

45 גרם חלייס (שלוש כפות)

45 גרם אבקת סוכר ( $\frac{1}{3}$  כוס)

גרידה מרבע לימון

$\frac{1}{4}$  כפית מלח

200 גרם שמן קוקוס או מרגרינה (השמן צריך להיות רך מאד מאד)

420 גרם קמח (שלוש כוסות)

18 גרם שמרים טריים או כפית וחצי שמרים יבשים (6 גרם)

#### אופן ההכנה:

מערבבים במהירות גבוהה 2 דקות בקערת מיקסר עם "בוחש גיטרה" את הרסק, חלס, אבקת סוכר, גרידה, מלח ושמן קוקוס, עד שמתקבל קרם חלק. מוסיפים את הקמח והשמרים ומערבבים עוד 3 דקות במהירות בינונית. מתקבל בצק במרקם של מרציפן רך. מניחים למנוחה מחוץ למקרר לשעה עטוף בניילון. לחלק את הבצק לשלושה חלקים שווים.

#### מילוי:

$\frac{2}{3}$  כוס מיכל שמנת צמחית להקצפה (150 מ"ל) – בשארית הקצפת נשתמש לציפוי

70 גרם סוכר (6 כפות סוכר)

20 גרם סוכר וניל (2 שקיות)

1 כף קליפת לימון

200 גרם אגוזים קצוצים (2 כוסות)

להקציף לקצפת עם הסוכר, להוסיף את גרידת הלימון ולקפל את האגוזים.

#### הרכבה:

לרדד את הבצק לגודל 30X20.

בצק, ריבה, מילוי, בצק, ריבה, מילוי, בצק.

יש להשתמש בריבת משמש.

לעשות חורים בבצק בעזרת מזלג כדי לשחרר אדים.

**לאפות** כשלושת רבעי שעה בתנור שחומם ל-170 מעלות.

כאשר מתקרר יש למרוח את הציפוי:

150 גרם שוקולד מריר

שארית השמנת הצמחית (100 מ"ל)

#### גביניות

ל-12 גביניות

מתכון לבצק בסיסי



### **למלית גבינה וצימוקים 1:**

1 כוס חלב סויה (240 גרם)

100 גרם קשיו או שקדים מושרים ללילה במים (כוס)

קליפת לימון מגוררת

כף מיץ לימון

½ כוס סוכר

2 שקיות סוכר וניל

1 כף גדושה קורנפלור מומסת ברבע כוס מים

כוס צימוקים (100 גרם)

¼ כפית קינמון

חבילה אינסטנט פודינג וניל

### **אופן ההכנה:**

טוחנים חלס, קשיו, לימון, סוכר.

מבשלים על אש קטנה.

מוסיפים את הקורנפלור המומס וממשיכים לערבב עד שמתמצק.

מקררים כאשר פורסים ניילון נצמד כדי למנוע התייבשות.

אחרי שהמלית התקררה, מוסיפים קינמון ומקציפים עם חבילה אינסטנט פודינג וניל (80 גרם)

### **למלית גבינה וצימוקים 2:**

250 גרם גבינת טופו (טוב מגבינה)

¼ כוס סוכר (50 גרם)

1 שקיות סוכר וניל (10 גרם)

1 כפית תמצית וניל

1 כף מים

קליפה מגוררת מ-1/2 לימון

1 כף קורנפלור (10 גרם)

10 גרם מחמאה מומסת

1/2 כוס צימוקים (75 גרם)

### **למלית גבינה וצימוקים 3:**

250 גרם גבינת טופו (טוב מגבינה)

¼ כוס סוכר (50 גרם)

1/2 כוס צימוקים (75 גרם)

גרד מחצי לימון

40 גרם (חצי שקית) אינסטנט פודינג וניל

### **הכנת המלית:**

מערבבים גבינה, סוכר, סוכר וניל, תמצית וניל, מים, קליפת לימון וקורנפלור ומערבבים היטב

לתערובת חלקה. מערבבים פנימה מחמאה מומסת וצימוקים. שומרים במקרר עד השימוש.

## **הרכבה ואפייה:**

מוציאים את הבצק התפוח מהקערה למשטח מקומח ומרדדים למלבן בגודל 30X40. מיישרים את השוליים וחותכים לריבועים שווים (בגודל 10 ס"מ בערך).

שמים במרכז כל ריבוע כף גדושה מהמלית, וסוגרים באופן הבא: מקפלים פינה אחת מעל גבעת הגבינה, ומקפלים את הפינה הנגדית כך שתכסה את קצה הפינה הראשונה. מקפלים פינה שלישית מעליהן, ואת הפינה הרביעית מעל הכל – אמורה להתקבל מעטפה כמעט סגורה לגמרי (זה בסדר אם מלית הגבינה קצת מציצה).

מניחים את המעטפות באופן מרווח על תבנית מרופדת בנייר אפייה, מכסים ומניחים לתפיחה עד שהמעטפות כמעט מכפילות את נפחן.

מחממים תנור ל-180 מעלות.

מברישים בעדינות במעט מים עם סילאן ואופים כ-15 דקות, עד שהגביניות זהובות (גם בתחתית) מצננים מעט, מקשטים באבקת סוכר ומגישים.

## **שונים**

### 1 כמות של [בצק בסיסי](#)

לרדד למלבן 30X40. למרוח את המלית ולגלגל לגלילה. לחתוך שבלולים ולהניח אחד ליד השני בתבנית אינגליש קייק.

אם משתמשים בתבנית עגולה 26", יש להכין שתי כמויות בצק. להתפיח כשעה וחצי עד שעתיים ולאפות כ-45 דקות בחום של 170 מעלות עם נייר כסף למעלה.

לאחר האפייה להרטיב את העוגה עם 60 גרם מי סוכר (1:1 לפי משקל), ו-20 גרם ליקר, או בשתי כפות גדושות של ריבה מדוללות במעט מים.

### [מדריך מצולם להכנת השונים.](#)

## **שבלולים (סינרול)**

### [תמונה, נעוד אחת](#)

יש להחליף 20 גרם מהקמח בבצק הבסיסי ב-40 גרם אינסטנט פודינג וניל. מילוי (מתאים לכמות של בצק בסיסי אחד): למרוח שמן ולפזר עליו 100 גרם סוכר חום (חצי כוס) עם כף מחוקה קינמון.

לחתוך לשבלולים בגובה 2 סנטימטר. לשים על תבנית עם נייר אפייה כאשר החתך כלפי מעלה. לאפות בחום של 170 מעלות כ-20-15 דקות.

לאחר האפייה יש לשפוך מי סוכר.

## **דפי קינמון**

כמות וחצי של [בצק בסיסי](#).

[אופציה נוספת](#) לעיצוב כמאפינס.

### [תמונה](#)

## **תערובת הסוכר:**

100 גרם סוכר חום (חצי כוס)

כפית גדושה קינמון

קורט אגוז מוסקט

חצי כפית קקאו

## הכנה:

מרדדים את הבצק למלבן בגודל 50X30 ס"מ.  
למרוח שמן ולפזר את תערובת הסוכר.  
חותכים 6 רצועות לאורך הבצק. עורמים את הרצועות וחותכים שוב ל-6 חלקים. יתקבלו 6 ערמות של ריבועי בצק עם שכבות סוכר וקינמון.  
מניחים את הערמות בעמידה בתוך תבנית האפייה וממלאים את התבנית בששת הערמות.  
מתפיחים למשך 30 דקות. מחממים תנור לחום של 180 מעלות.  
אופים 40 דקות עד שקצוות הבצק זהובות.  
לאחר האפייה יש לשפוך 80 גרם מי סוכר.

## שבלולים קצת אחרת

### הסבר מצולם

לעשות רולדה ולסגור אותה לצורת טבעת. להניח על תבנית אפייה ולחתוך חתכים מבחוץ כלפי פנים במרווח של כשני סנטימטר זה מזה, אבל לא להגיע עד הסוף. את השבלולים שנוצרו יש להפוך על הצד כאשר כל שבלול נח על זה שאחריו.

## פתית שלג

הוראות מפורטות כולל סרטון אפשר למצוא [כאן](#).

## שבלול גדול

2 כמויות של [בצק בסיסי](#). מתאים לתבנית עגולה 26.  
לרדד לשני מלבנים של 30X40. למרוח את המלית. לחתוך למלבנים באורך של כ-עשרים סנטימטרים וברוחב של חמישה. לגלגל לשושנה ולהניח באמצע ולהמשיך לעטוף את השושנה.  
להניח אחד ליד השני. יש לבצע את הני"ל ללא הרינג ורק בסוף לחבר אותו.  
להשתדל לרדד דק ככל האפשר.

## קראנץ'

### הסבר מצולם

כמות אחת של [בצק בסיסי](#)

1. מרדדים את הבצק למלבן בגודל 40X25 ס"מ. ככל שהבצק המרודד דק יותר, כך יהיו יותר עלים בעוגה.
2. מורחים את המלית על הבצק.
3. מגלגלים לרולדה בשיטת משיכה-צביטה.
4. חותכים באמצע לקבלת 2 רצועות ארוכות.
5. שמים את הרצועות אחת על השנייה כאשר הפתח כלפי מעלה ומפתלים אותן לבורג.
6. מניחים בתבנית אינגליש קייק ומתפיחים עד שהבצק מגיע לדפנות (כשעה עד שעה וחצי).
7. אופים בחום של 170 מעלות למשך 45 דקות עם נייר כסף. להוריד את הנייר ב-10 דקות האחרונות.
8. להרטיב את העוגה עם 80 גרם מי סוכר.

[כאן](#) אפשר למצוא אופציה נוספת לעיצוב הקראנץ' בצורת הספרה "8"

## בבקה

### תמונה

## 2 כמויות בצק בסיסי

### **החומרים למלית:**

כוס סוכר (200 גרם)

כפית קינמון

¼ כוס קקאו (20 גרם)

100 גרם שמן או מחמאה

### **שלבי ההכנה:**

1. לרדד חצי מהכמות למלבן 40X30.
2. לערבב יחד את החומרים היבשים.
3. למרוח בנדיבות שמן, לפזר מחצית מתערובת החומרים היבשים ולטפטף מעל הכל קצת שמן.
4. לגלגל את הבצק לרולדה (גלגול, הידוק וצביטה). חוזרים על השלבים עם מחצית השנייה של הבצק.
5. קולעים יחד את שתי הרולדות (לסובב כמו בורג), להניח בתנית עם חור במרכז (תבנית בבקה) מרופדת בנייר אפייה.
6. ללא התפחה נוספת אופים מיד בחום של 170 מעלות כ-50 עד 55 דקות עד שהבבקה תפוחה ושחומה. אם רוצים בבקה תפוחה יותר, ניתן להתפיח כשעה.
7. אופציה לאחר האפייה – להרטיב את העוגה עם 120 גרם מי סוכר (1:1 לפי משקל), ו-40 גרם ליקר, או 80 גרם ריבה מדוללת ב-80 גרם מים רותחים.

### **מליות לעוגת שמרים**

#### **מלית סוכר, קינמון וקקאו**

(מתאים לשתי גלילות)

1 כוס סוכר

2 כפיות קינמון

2 כפות גדושות קקאו

שוקולד צ'יפס

למרוח מעט שמן על הבצק ולהדביק את תערובת הסוכר לבצק. לפזר שוקולד צ'יפס ולגלגל.

#### ניתן להוסיף:

1½ כוסות צימוקים

1 כוס אגוזי מלך

#### **מלית ריבה ואגוזים/שקדים**

מערבבים 80 גרם ריבת שזיפים או ריבה אחרת שאוהבים עם 150 גרם אגוזים או שקדים קצוצים. אם הריבה קשה לערבוב מחממים קצת במיקרוגל. קחו בחשבון שמלית ריבה קצת יותר בעייתית באפייה – קצת נוזלת החוצה.

#### **מלית מייפל פקאן**

מערבבים שתי כוסות וחצי אגוזי פקאן מסוכרים (250 גרם) וטחונים עם 75 גרם סירופ מייפל.

#### **מלית פובידל**

(לשתי גלילות)

350 גרם שזיפים מיובשים, מגולענים

250 גרם תמרים מיובשים מגולענים  
חצי כוס חלב סויה או מים (120 גרם)  
100 גרם (כוס) אגוזי מלך קצוצים גס  
חצי כפית קינמון

#### **הכנה:**

מחממים במקרו את החלב, השזיפים והתמרים.  
בעזרת מעבד מזון או בלנדר מוט מרסקים לעיסה אחידה.  
מוסיפים את האגוזים והקינמון.

#### **פרג ותפוחים**

##### **(לשתי גלילות)**

$\frac{1}{2}$  כוס מיץ תפוזים (120 גרם)  
 $\frac{3}{4}$  כוס סוכר (150 גרם)  
3 כפות סילאן (60 גרם)  
50 גרם שוקולד  
150 גרם פרג טחון  
2 תפוחי עץ מסוג גרנד חתוכים לקוביות  
מבשלים מיץ, סוכר, וסילאן עד שמתקבלת תערובת סמיכה. מוסיפים את הפרג התפוחים והשוקולד  
עד שמתחבר. מקררים כמה שעות.

#### **פרג**

##### **(לגלילה אחת)**

90 גרם מים או חלב סויה ( $\frac{1}{3}$  כוס)  
75 גרם סוכר ( $\frac{1}{3}$  כוס)  
25 גרם סילאן (כף)  
  
100 גרם פרג טחון ( $\frac{3}{4}$  כוס)  
50 גרם שקדים טחונים ( $\frac{1}{2}$  כוס)  
מעט קליפת לימון מגוררת  
 $\frac{1}{2}$  כפית קינמון  
100 גרם צימוקים (כוס – אפשר פחות)

25 גרם שוקולד מריר (חצי חופן)

#### **הכנה:**

מרתיעים מים, סוכר, וסילאן. מוסיפים פרג טחון ומערבבים היטב. מסירים מהאש, מוסיפים  
שוקולד ומצננים.

מוסיפים את יתרת חומרי המלית ושומרים במקרר עד השימוש.  
ניתן להוסיף כאשר העיסה מתקררת פירורי חלבה.

#### **קדם ווניל ושקדים**

(מתאים לכמות כפולה של בצק)  
2 כוסות חלב סויה בטעם ווניל (480 גרם)

כפית מיץ לימון  
1/2 כוס סוכר (100 גרם)

1 1/2 כפות קורנפלור (15 גרם) מעורבבות ברבע כוס מים  
100 גרם צימוקים (כוס)  
1/4 כפית קינמון  
150 גרם (כוס אחת) שקדים קלופים פרוסים  
חבילה אינסטנט פודינג ווניל (80 גרם)

#### אופן ההכנה:

1. מערבבים בסיר חלס סוכר ומיץ הלימון.
2. מביאים לרתיחה על אש קטנה, תוך כדי בחישה. (לא לעזוב אפילו לא לשנייה).
3. מערבבים היטב את הקורנפלור עם המים, כך שהתערובת תהיה חלקה וללא גושים. (כדאי לסנן במסננת דקה)
4. כשהתערובת מגיעה לנקודת הרתיחה, יוצקים לסיר את תערובת הקורנפלור, ומערבבים במשך 3 דקות, עד שהעיסה מסמיכה.
5. מוסיפים את הצימוקים והשקדים ומצננים במקרר לפחות שעה מכוסה בניילון נצמד כדי למנוע היווצרות קרום.
6. כשהתערובת הצטננה מוסיפים קינמון ואינסטנט פודינג ומקציפים היטב.

#### גבינה

##### תמונה

לשתי גלילות:

500 גרם גבינת טופו  
100 גרם צימוקים (כוס)  
80 גרם אינסטנט פודינג ווניל  
150 גרם סוכר (3/4 כוס)  
1/4 כפית קינמון

#### מלית אגוזים

(לגלילה אחת)

50 גרם ביסקוויטים  
200 גרם (2 כוסות) אגוזי מלך טבעיים

150 מ"ל (2/3 כוס) חלב סויה

40 גרם שוקולד מריר  
80 גרם (1/2 כוס פחות 2 כפות) סוכר  
20 גרם סילאן (כף גדושה)

#### הכנה:

מפוררים דק ביסקוויטים במעבד מזון בעל להב פלדה, מעבירים לקערה קטנה ומניחים בצד.

קוצצים דק אגוזי מלך במעבד מזון בעל להב פלדה, תוך השגחה צמודה, כדי שלא תיווצר עיסה שמנונית. מניחים בצד.

בסיר קטן על אש גבוהה מחממים חלייס, שוקולד וסוכר עד לסף רתיחה. מסירים מן האש, מוסיפים אגוזים קצוצים דק ופירורי עוגיות. מערבבים עד לקבלת תערובת אחידה.

מניחים לצינון בטמפרטורת החדר- או במקרר, אם ממהרים.

### **שקדים/אגוזים-קפה (קקאו)**

(לשתי גלילות)

150 גרם מים ( $\frac{2}{3}$  כוס) עם שתי כפיות קפה נמס או שתי כפות גדושות קקאו

150 גרם סוכר ( $\frac{3}{4}$  כוס)

50 גרם מחמאה

400 גרם שקדים/אגוזים טחונים גס

### **הכנה:**

לבשל מים, קפה, סוכר ומחמאה.

להוסיף את האגוזים.

לערבב על האש ולצנן.

### **חלבה ושוקולד**

למרוח מעט שמן על הבצק ולפזר קקאו. לפזר בנדיבות חלבה (כ-250-300 גרם) מלמעלה ולגלגל.

### **שוקולד תבלינים**

להרתיח 150 גרם שמנת צמחית. להוסיף 120 גרם שוקולד מריר ולאחד לגנאש מבריק. להוסיף 5

ביסקוויטים מפוררים. להוסיף  $\frac{1}{4}$  כפית קינמון,  $\frac{1}{4}$  כפית אגוז מוסקט ו- $\frac{1}{4}$  כפית ציילי.

### **תפוחים**

לגרד 3 תפוחים בינוניים. להוסיף 3 כפות סוכר (40 גרם) וכפית קינמון. להוסיף חצי כוס צימוקים

ושוקולד ציפס לפי הטעם. לפזר קקאו על הבצק, ועליו את תערובת התפוחים.

### **שטולן**

#### [גלריית תמונות](#)

משקל הבצק 1500 גרם

#### **זמנים:**

12 שעות השרייה של כל הפירות

12 שעות בצק מקדים

ערבוב הבצק – 20-30 דקות

התפחה ראשונה – 30 דקות

חלוקה, מנוחה, עיצוב – 30 דקות

התפחה שנייה – 90 דקות

אפייה – 30 דקות

#### **בצק מקדים:**

120 גרם קמח לבן

80 גרם מים (66%)

0.1 גרם שמרים יבשים

לערבב את כל החומרים ולהניח ל-12 שעות בטמפרטורת החדר.

**פירות יבשים:**

130 גרם צימוקים

75 גרם חמוציות מיובשות (או כל פרי מיובש אחר)

60 גרם קליפות תפוז

90 גרם קליפות לימון

80 גרם שקדים קלופים

35 גרם מים חמים עם תמצית רום

לערבב את כל החומרים ולהניח ל-12 שעות בטמפרטורת החדר.

**בצק סופי:**

350 גרם קמח לבן

55 גרם חלב סויה

25 גרם שמרים יבשים (2 כפות + 2 כפיות)

8 גרם מלח (כפית ושליש)

8 גרם אבקת מאלט דיאסטטי (2 כפיות ושליש)

50 גרם סוכר

50 גרם רסק תפוחים

10 גרם גרידת לימון (גרידה מלימון בינוני)

10 גרם גרידת תפוז (גרידה מתפוז קטן)

שליש כפית קינמון

שליש כפית אגוז מוסקט

2 כדורים פלפל אנגלי

קורט זרעי הל

מספר זרעי כוסברה

270 גרם שמן קוקוס רך

כל הבצק המקדים

הפירות המושרים

**לעיטור:**

אבקת סוכר וסוכר גבישי

**הכנה:**

לערבב את כל החומרים מלבד הפירות במהירות איטית עד שכל החומרים מתאחדים.

את השומן יש להוסיף לאט לאט עד שכל חלק נטמע בבצק. להמשיך לערבב במהירות בינונית עד

שכל הבצק נאסף והוא אינו דביק (התהליך יכול לארוך 25 דקות)

להוסיף את הפירות היבשים ולהמשיך בלישה רק עד שהחומרים מתערבבים בצורה שווה.

30 דקות התפחה ראשונה.



חלוקה לשניים או שלושה חלקים ומנוחה נוספת של 30 דקות.

עיצוב (טורפדו או פנדו)

90 דקות התפחה שנייה

אפייה ב-180 מעלות עם אדים לעשר דקות ועוד שלושים דקות בלי אדים.

כאשר העוגה עדיין חמה, להבריש עם מעט שמן קוקוס מומס, לפזר סוכר גבישי ואבקת סוכר.

כאשר העוגה מתקררת, לפזר עוד אבקת סוכר.

### **עוגת שמרים פירות יבשים**

**(מבוסס על מתכון שטולן)**

250 גרם קמח

15 גרם קמח סויה

12 גרם שמרים יבשים (כף +  $\frac{2}{3}$  כפית)

50 גרם חלב סויה

125 גרם רסק תפוחים

70 גרם שמן קוקוס

10 גרם גרידת לימון (גרידה מלימון בינוני)

10 גרם גרידת תפוז (גרידה מתפוז קטן)

3 גרם מלח (חצי כפית)

#### **תבלינים:**

25 גרם סוכר

$\frac{1}{4}$  כפית קינמון

$\frac{1}{4}$  כפית אגוז מוסקט

2 כדורים פלפל אנגלי

קורט זרעי הל

$\frac{1}{4}$  כפית זרעי כוסברה

#### **225 גרם פירות יבשים:**

70 גרם צימוקים

30 גרם חמוציות מיובשות (או כל פרי מיובש אחר)

80 גרם קליפות תפוז

45 גרם שקדים קלופים וקצוצים גס

2 כפות (30 גרם) מים חמים עם תמצית רום או תמצית שקדים

#### **לעיטור:**

אבקת סוכר וסוכר גבישי

#### **הכנה:**

לערבב את כל תערובת הפירות היבשים ולהניח למספר שעות בטמפרטורת החדר עד שהפירות

היבשים סופגים את המים ומתנפחים.

לטחון את כל מרכיבי התבלינים.

לערבב את כל חומרי הבצק יחד עם התבלינים (בלי הפירות היבשים) במהירות איטית עד שכל

החומרים מתאחדים.

לערבב במהירות בינונית עד שכל הבצק נאסף והוא אינו דביק (התהליך יכול לארוך 15 דקות)  
להוסיף את הפירות היבשים ולהמשיך בלישה רק עד שהחומרים מתערבבים בצורה שווה.  
60 דקות התפחה ראשונה.

עיצוב (טורפדו או פנדו) בתוך תבנית.

90 דקות התפחה שנייה

אפייה ב-180 מעלות עם אדים לעשר דקות ועוד שלושים דקות בלי אדים.

כאשר העוגה עדיין חמה, להבריש עם מעט שמן קוקוס מומס, לפזר סוכר גבישי ואבקת סוכר.  
כאשר העוגה מתקררת, לפזר עוד אבקת סוכר.

**הערות:**

760 גרם בצק

**אוזני המן קצת אחרת (סמדר זורע-ברמק)**

--	--

בצק שמרים בסיסי עם כמות קמח במשקל 125 גרם (½ כמות) או כמות שלמה ואז מתקבלות שתי תבניות.

מלית פרג

**אופן הכנת התבניות:**

מכינים תבנית משולשת מתבנית אינגלישקייק חד-פעמית, באופן זה (עיינו בתמונות הנלוות):  
במספריים, גוזרים בתבנית 4 חתכים בפינות, כך שהדפנות יוכלו להיפרד זו מזו. מיישרים באצבעות את שולי התבנית המכופפים (בזהירות, המקומות החתוכים חדים מאוד!), כך שמתקבלת פריסה שטוחה של התבנית. מקפלים את הדופן הצרה באמצעה למשולש, כך שהיא תוכל לסגור מהצד את התבנית המשולשת כמו מכסה (ראו בהמשך).

מרדדים את הבצק עלה מלבני דק בגודל 16X30 ס"מ.

מורחים בכף חמישית ממלית הפרג המקוררת על העלה, משאירים שוליים של ½ 1 ס"מ בצק לא מרוח בשוליים הימניים, השמאליים, והרחוקים.

מקפלים את שולי הבצק הלא מרוחים מימין ומשמאל על הפרג, ומגלגלים בעדינות את העלה לגלילה הדוקה.

מניחים את הגלילה על תחתית התבנית הגזורה, כאשר צד הסגירה שלה כלפי מטה.

מצמידים את דפנות התבנית הארוכות זו לזו מעל לגלילה, בצורת מנסרה משולשת (בדומה לעטיפת טובלרון) וסוגרים את הקצוות בשדכן של סיכות (כן!). מרימים גם את שתי הדפנות הקטנות שבצד התבנית, ומהדקים אותן היטב לסגירה.

מכינים כך את כל שאר הגלילות. מניחים את התבניות הסגורות שבתוכן הגלילות הממולאות על תבנית שטוחה, ומשהים כ-45 דקות.

אופים בתנור שחומם מראש לחום בינוני 180°, כ-40-35 דקות.

מוציאים את התבניות מהתנור ופותחים בזהירות את הדפנות התפורות בסיכות, כך שהאדים ישתחררו מהגלילות האפויות תוך כדי צינון.  
לאחר שהגלילות התקררו לגמרי - פורסים בסכין חדה מאוד לפרוסות בעובי כ-1 ס"מ.  
מתקבלות עוגיות משולשות עם דוגמה ספיראלית של פרג. העוגיות נשמרות יפה מספר ימים בכלי אטום.

## **בלינצ'ס, פנקייק, טורטיות**

### **בלינצ'ס**

#### **כ-15 בלינצ'ס**

##### תמונה

2 וחצי כוסות מים או חלב סויה (600 גרם)  
כף שמן (12 גרם)  
כוס קמח מלא (125 גרם)  
כוס קמח לבן (140 גרם)  
כפית אבקת אפייה (4 גרם)  
כפית מלח (6 גרם)

### **מסאמן**

##### תמונות

500 גרם קמח (רצוי 60% לבן ו-40% סמולינה)  
5 גרם שמרים יבשים  
כפית מלח  
250-300 מ"ל מים  
1 כפית חומץ

לפתיחה: 50 גרם שמן (זית)

הכנה:

ללוש כ-10 דקות עד שמתקבל בצק גמיש מאד.  
עם ידיים משומנות מאד ליצור כדורים בגודל כדור גולף.  
להניח למנוחה של כ-20 דקות.  
לאחר מכן לפתוח כל כדור על משטח משומן לעלה דקיק.  
לזרות מעט סמולינה ולקפל למעטפה.  
לאחר שמסיימים את כל הכדורים, פותחים שוב כל מרובע ומטגנים ללא שמן על מחבת טפלון.  
לאכול מייד.

### **טורטיות פשתן**

#### **4-5 טורטיות**

140 גרם פשתן שלם (כוס קטנה + כף)  
200 גרם מים (כוס קטנה)  
 $\frac{1}{2}$  כפית מלח

½ כפית כורכוס (או כל תבלין אחר שאוהבים)

½ כפית שום גבישי

### **הכנה:**

טוחנים את הפשתן במטחנת תבלינים לקמח  
מרתיחים את המים עם התבלינים בסיר או במחבת עם תחתית נון-סטיק (חשוב)  
מעבירים את קמח הפשתן הטחון לסיר  
בעזרת כף עץ מערבבים את הפשתן והמים עד שמתקבלת עיסה אחידה  
מבשלים 2-3 דקות על אש נמוכה עד שהעיסה מתגבשת לכדור בצק אחיד  
מסירים מהאש ומניחים בצד כ-10 דקות עד שהבצק מתקרר  
מחלקים את הבצק ל-3 חתיכות שוות  
בין 2 ניירות אפייה מרדדים כל כדור בעזרת מערוך לעובי של 2 מ"מ  
כדי לקבל טורטיה מושלמת ועגולה, מניחים על גבי הבצק המשוטח צלחת הפוכה  
בעזרת סכין מסמנים את השוליים של הקערה וחותכים  
מסירים בעזרת היד את עודפי הבצק (ומשתמשים בהם לטורטיה הבאה)  
מעבירים למחבת נון-סטיק וקולים על אש נמוכה כ-2 דקות מכל צד  
כדי לשמור על הגמישות של הטורטיה, שימו לב שאינכם קולים יותר מדי את הטורטיה

### **דוסה**

**חומרים: (כ-8 דוסה גדולות)**

1 כוס אורז (200 מ"ל)

1 כוס עדשים ירוקות (200 מ"ל)

2½ כוסות מים – על מנת לדלל את הבלילה לפי הצורך

¼ כפית כורכום

¼ כפית כמון טחון

1 כפית מלח

שמן זית לטיגון

**אופן ההכנה:**

ביום קודם מהזמן הרצוי לאכילת הדוסה, יש לשטוף את העדשים והאורז במים מספר פעמים, עד אשר המים שקופים ונקיים.

מעבירים את האורז והעדשים לקערה ומוסיפים מים. משרים יחדיו במשך 12 שעות.

כעבור 12 שעות, יש לשטוף את העדשים והאורז היטב ולהעבירם בבלנדר עד לקבלת בלילה במרקם של בלינצ'ס.

משרים לתסיסה את הבלילה ל-6 שעות נוספות. התסיסה משפרת את הערך התזונתי.

על גבי להבה בינונית מעמידים מחבת (רצוי מטפלון) ומוסיפים מעט שמן זית.

כשהשמן מתחמם יוצקים אל המחבת מהבלילה ומשטחים על-ידי תנועה סיבובית של המצקת וניתן גם על-ידי סיבוב המחבת עצמה.

כאשר קצוות הדוסה משחימים (כ-שתי דקות), הופכים ומטגנים את הצד השני.

**הערות:**

אם לא משתמשים בכל הבלילה, ניתן להעביר לכלי אטום למקרר.

אם הדוסה הופכת לסמיכה אחרי התסיסה, יש להוסיף מעט מים.  
אפשר להשתמש בבלילה כבסיס לחביתת ירק – פשוט מוסיפים בשלב הטיגון מה שאוהבים –  
פטרזיליה, כוסברה, קישוא ...

### **דוסה ללא אורז**

#### **חומרים: (כ-4 דוסה גדולות)**

200 גרם עדשים יבשות (אני מנביט עדשים ירוקות)

1 כפית מלח

תבלינים (קארי)

350-400 גרם מים

#### **אופן ההכנה:**

משרים את העדשים ל-8 עד 12 שעות. מנביטים כ-12 שעת נוספות עד שיוצא שורשון קטן.  
מוסיפים את המים ומבלנדרים. צריך להתקבל מרקם של בלינצ'ס  
מניחים ל-6 שעות תסיסה.

### **דוסה (נאצ'וס) קינואה**

200 גרם קינואה (כוס)

½ כפית מלח

תבלינים (זעתר)

240 גרם מים (כוס)

2 כפות שמן

#### **אופן ההכנה:**

משרים את הקינואה במשך שעה לפחות (אפשרי גם ללילה)  
שוטפים היטב ומסננים לאחר מכן טוחנים את הקינואה עם המים המלח והשמן בבלנדר עד  
לקבלת מרקם חלק

מטגנים על מחבת חמה כ-3/4 מצקת עד שקצוות הטורטייה מתרוממות קצת ונעשות טיפה  
חומות. הופכים לצד השני עד להשחמה קלה  
הטורטיות יוצאות מאוד רכות ונוחות למילוי. אפשר להכין מהם נאצ'וס במכשיר לטיגון ללא  
שמן. 6-10 דקות, שתי טורטיות בכל פעם

### **מופלטה**

1 ק"ג קמח

2 וחצי עד 3 כוסות מים (600-650 גרם)

1 כפית גדושה מלח

(אופציה – 2 כפיות שמרים יבשים)

1 כף סוכר

1 כפית חומץ

לשימון: 1 כוס שמן לפחות (אפשר להשתמש שימוש חוזר)

#### **אופן הכנה:**

מערבבים קמח ומים ולשים קצרות עד שמתקבלת תערובת פירורית.

מוסיפים את המלח והחומץ וממשיכים ללוש כ-10-5 דקות (מיקסר יכול לעזור כאן), לקבלת בצק אחיד ורך מאוד אבל לא דביק.

יוצרים מהבצק כדורים בגודל כדור פינג-פונג (50 גרם), ומניחים בקערה רחבה עם שמן.

מניחים לחצי שעה מנוחה בטמפרטורת החדר.

מחממים מחבת על להבה בינונית.

פותחים כל כדור בידיים בתנועות מריחה על משטח משומן בנדיבות (עם כל כף היד, כמו תנועת

ליטוף עדינה), עד שהוא נמתח לעיגול דק ואחיד.

מניחים את העיגול הראשון על המחבת (אין צורך בשמן – יש מספיק על הבצק), וכשהוא מזהיב והופכים לצד השני.

מניחים עליו מיד עיגול בצק נוסף. ממתינים חצי דקה והופכים את השניים יחד, כך שעיגול הבצק החדש כלפי מטה.

מניחים על הערמה עוד עיגול בצק, ממתינים חצי דקה, ושוב הופכים את הערמה ושמים עוד עיגול בצק, וכך ממשיכים עם 12-15 מופלטות.

בעצם מטגנים כל מופלטה רק מצד אחד (חוץ מהראשונה), אבל החום הפנימי של הערמה דואג להמשך הבישול.

מעבירים את כל הערימה למגש מרופד במגבת ומכסים במגבת נוספת. ממשיכים כך עם כל הכמות.

להגשה:

מקפלים כל מופלטה לחצי עיגול, מורחים בנדיבות דבש תמרים או ריבה או שוקולד, ומקפלים שוב לצורת משולש.

מגישים עם תה מרוקאי עם הרבה הרבה נענע וחופן פקעות ורדים.

## **פנקייק שמרים**

**חומרים:**

420 גרם חלב סויה או מים ( $1\frac{3}{4}$  כוסות)

280 גרם קמח (2 כוסות) (לבן, מלא או שילוב)

6 גרם שמרים יבשים

30 גרם שמן (3 כפות)

קורט מלח

50 גרם סוכר (4 כפות)

כפית תמצית וניל

לפני הטיגון:

5 גרם אבקת אפיה ( $\frac{1}{2}$  שקית=כפית גדושה)

**הכנה:**

1. שמים את כל החומרים היבשים בקערה גדולה ומערבבים. מוסיפים את החומרים הרטובים וטורפים עד שמתקבלת עיסה חלקה, נוזלית אך סמיכה. יש לערבב עם כף את הקמח מהצדדים. אם התערובת סמיכה מדי, יש להוסיף כף נוזלים. אם היא נוזלית מדי, יש להוסיף כף קמח.

2. מניחים  $\frac{1}{2}$  שעה להתפחה.
  3. מוסיפים את אבקת האפייה ומערבבים.
  4. מחממים מחבת טפלון מרוחה בשכבה דקה של שמן, ויוצקים שכבה דקה מהתערובת למחבת.
  5. כאשר נוצרות בועות הופכים בעזרת מרית, ולאחר מספר שניות מוציאים מן המחבת ומניחים על צלחת.
- מומלץ להגיש עם סירופ מייפל או שוקולד או עם ריבה.

## **פנקייק**

### **חומרים:**

420 גרם חלב סויה או מים ( $1\frac{3}{4}$  כוסות)

280 גרם קמח (2 כוסות) (לבן, מלא או שילוב)

שקית אבקת אפייה

כפית סודה לשתיה

50 גרם שמן (4 כפות)

קורט מלח

50 גרם סוכר (4 כפות)

כפית תמצית וניל

### **הכנה:**

1. שמים את כל החומרים היבשים בקערה גדולה ומערבבים. מוסיפים את החומרים הרטובים וטורפים עד שמתקבלת עיסה חלקה, נוזלית אך סמיכה. יש לערבב עם כף את הקמח מהצדדים. אם התערובת סמיכה מדי, יש להוסיף כף נוזלים. אם היא נוזלית מדי, יש להוסיף כף קמח.
2. מחממים מחבת טפלון מרוחה בשכבה דקה של שמן, ויוצקים שכבה דקה מהתערובת למחבת.
3. כאשר נוצרות בועות הופכים בעזרת מרית, ולאחר מספר שניות מוציאים מן המחבת ומניחים על צלחת.

מומלץ להגיש עם סירופ מייפל או שוקולד או עם ריבה.

## **פנקייק שיבולת שועל**

על פי הבלוג [טבעוניות נהנות יותר](#)

### **חומרים לכ-8 פנקייקים**

2 כוסות שיבולת שועל, טחונה דק (200 גרם)

1 כפית אבקת אפייה

1 כוס חלב שקדים/סויה ללא תוספת סוכר

1 גביע (4 כפות) רסק תפוחי עץ טבעי, ללא תוספת סוכר

תמצית וניל

1 כף שמן צמחי (זרעי ענבים, חמנייה או אחר)

### **בלינצ'ס שיבולת שועל**

$1\frac{1}{4}$  כוסות חלב שקדים (300 גרם)

1 כוס שיבולת שועל (140 גרם)

1 בננה

קורט מלח

$\frac{1}{4}$  כפית סודה לשתיה או אבקת אפייה

### **פנקייק שיבולת שועל**

#### **חומרים:**

135 גרם שיבולת שועל ( $1\frac{3}{4}$  כוס)

300 גרם חלב צמחי (2 כוסות וקצת)

60 גרם טחינה (3 כפות)

3 תמר מגיהול

כפית שמרים יבשים

#### **הכנה:**

לטחון בויטמיקס את כל החומרים חוץ מהשמרים.

לערבב עם כף את השמרים.

להניח לחצי שעה לפני הטיגון

להוסיף עוד נוזלים עד לסמיכות הרצויה ולטגן על מחבת חשמלי בטמפרטורה נמוכה יחסית.

### **גוזלמה**

#### **בצק:**

280 גרם קמח

250 גרם יוגורט סויה או גבינת סויה

30 גרם שמן זית

3 גרם מלח

ללוש כ-4 דקות בלישה איטית. להניח לשעה. לחלק ל-6 חלקים (85 גרם כל אחד). לשמור במקרר משומן.

כאשר רוצים להשתמש, מרדדים לעיגול דק דק, מפזרים את המילוי, סוגרים, מורחים על הבצק שמן ומטגנים משני הצדדים.

#### **מילוי:**

תרד + פטרוזיליה קצוצים

בצל מטוגן

שום

צילי

אופציה - לבבות ארטישוק

גבינה טבעונית מלוחה

פירה תפוחי אדמה

בצל ירוק

פטרוזיליה



תבלינים

אגוזי קשיו

זרעי חמנייה

רסק עגבניות

תבלינים

### לחוח/אינג'רה

קילו קמח/טף

כף שמרים יבשים (10 גרם = 30 גרם שמרים טריים)

כף מלח

כף סוכר

6-7 כוסות מים (כ-1500 גרם)

שקית אבקת אפייה

### הבצק:

מערבבים בקערה את הקמח, השמרים, המלח והסוכר.

מוסיפים את המים בהדרגה ותוך כדי ערבוב עד שנוצרת בלילה דלילה (כמו של פנקייקס).

מכסים ומניחים במקרר לתפיחה של בין 12 ל-24 שעות.

טורפים את הבלילה ומוסיפים את אבקת האפייה ומחכים עוד חצי שעה.

### הטיגון:

משמנים מחבת טפלון בכמה טיפות שמן.

לא מחממים את המחבת.

יוצקים שתי מצקות מהבצק למחבת ומניחים על אש בינונית. בבצק תתחלנה להופיע בועות.

כשכל הבצק מכוסה בבועות והוא שינה את צבעו מלבן לאפור, מכסים את המחבת ומחכים דקה וחצי.

מסירים מכסה, משחררים מהמחבת בעדינות בעזרת מרית ומחליקים לצלחת גדולה, כשחלק הבועות כלפי מעלה.

מצננים את המחבת על ידי טבילת החלק התחתון שלה (החיצוני, זה שנוגע באש), בקערה עם מים קרים, או על ידי שטיפתו של החלק החיצוני התחתון תחת מים זורמים בכיור.

מחזירים לאש, אין מוסיפים שומן, ויוצקים פנימה עוד שתי מצקות מהבצק.

מכינים עוד לחוח וכשהוא מוכן, הופכים אותו על הלחוח הקודם כך שבועות תיגענה בבועות (בסופו של דבר אמורה להתקבל ערימת זוגות לחוח המוצמדים זה אל זה בבועות).

## עוגיות

### עוגיות סנדוויץ' / שוקולד ממולאות בגנאש שוקולד

30 עוגיות בינוניות

100 גרם מחמאה רכה

$\frac{3}{4}$  כוס סוכר (אפשר לבן / חום / מיקס שווה בשווה) (150 גרם)

60 גרם רסק תפוחים

## 1 כפית תמצית וניל

½ כפית אבקת אפייה

½ כפית סודה לשתייה

½ כפית מלח (כך!)

⅓ שלישי כוס קקאו רגיל (25 גרם)

¼ כוסות קמח (175 גרם)

### **לקרם גנאש שוקולד :**

חצי שקית שמנת צמחית (110 גרם)

100 גרם שוקולד מריר

### **הכנה :**

מקציפים בקערה את החמאה הרכה יחד עם הסוכר עד שנוצרת תערובת אחידה ואוורירית מאוד (יש להשתמש במקצף). מוסיפים את הרסק וטורפים שוב עד שהתערובת אחידה ואוורירית.

מוסיפים וניל ומערבבים.

מערבבים סודה לשתייה, אבקת אפייה ומלח (לא לוותר!!!), יחד עם הקקאו.

מערבבים עם תערובת החמאה עד שנוצר קרם חום ומבריק.

מוסיפים פנימה את הקמח ומערבבים רק עד שלא רואים יותר את הקמח. נזהרים לא לערבב יותר מידי.

יש שלוש שיטות ליצירת עוגיות :

1. מרדדים בין שני ניירות אפייה, קורצים עיגולים, מצננים 20 דקות במקפיא לייצוב הבצק המרודד, ומעבירים את העיגולים לנייר האפייה.

2. יוצרים גליל של בצק בתוך נייר אפייה, מקפיאים, פורסים פרוסות של כ-חצי ס"מ ולהניח על נייר האפייה.

3. מכינים כדורי בצק באמצעות כפיות (אין צורך לצנן את הבצק כלל) ומניחים בצורה מרווחת על נייר האפייה.

אופציה 2 נותנת עוגיות שוות בגודלן.

אופים את העוגיות כ-7-9 דקות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות. מצננים לפני המילוי.

### **אלפחורס**

#### **בצק:**

כוס אבקת סוכר (140 גרם)

½ כוס שמן + 4 כפות שמן קוקוס מומס (100 גרם שמן + 55 גרם שמן קוקוס)

תמצית וניל

½ כוסות קורנפלור (210 גרם)

¼ כוס רסק תפוחים (80 גרם)

1 שקית אבקת אפייה

½ כפית סודה לשתייה

2 כוסות קמח (280 גרם)  
קליפה מגורדת מלימון אחד

**מילוי:**

½ כוס טחינה גולמית (150 גרם)  
½ כוס סילאן (150 גרם)  
1 כף גדושה אבקת סוכר

שבבי קוקוס

**הכנה:**

מקציפים שמנים, תמצית ווניל ואבקת סוכר (כ-10 דקות).  
מוסיפים קורנפלור וממשיכים להקציף.  
מחליפים במיקסר מוו ההקצפה לוו המערבל.  
מוסיפים ומערבלים את כל שאר החומרים היבשים. אם יש צורך ניתן להוסיף עוד כף רסק.  
מתקבל בצק מתפורר.  
מכדררים לבצק מהודק, עוטפים בניילון ומעבירים למקרר לשעתיים.

כאשר הבצק נח במקרר מכינים "ריבת חלב" –  
מערבבים טחינה גולמית וסילאן. בדרך כלל כאשר התערובת עומדת היא מתקשה מספיק. שמים  
במקרר להתייצבות. אם התערובת נוזלית אפשר להוסיף אבקת סוכר עד שנוצרת עיסה במרקם  
של ריבת חלב.

מחממים תנור לחום של 175 מעלות.  
מוציאים את הבצק מהמקרר, חוצים לשניים, ומרדדים בעזרת מערוך בין שני דפי אפייה לעלה  
דק.  
צרים עיגולים בעזרת כוס עם פתח קטן (העוגיות מתנפחות מאוד בתנור לכן חשוב להשתמש בכוס  
קטנטנה ולרדד את העלה לעובי דק).  
מעבירים בעדינות בעזרת סכין לתבנית מרופדת בנייר אפיה (שומרים על רווחים).  
חוזרים על הפעולות גם עם חלק הבצק השני.  
אופים 8 דקות ומוציאים (לדאוג שהעוגיות לא יקבלו צבע, הן אמורות להישאר בהירות).  
מצננים לגמרי. אחרי שהעוגיות התקררו לגמרי, מוציאים אותן בעדינות על ידי החלקת סכין  
מתחת לעוגיות.

שמים על כל עוגייה כמות של כפית. סוגרים בעזרת עוגייה נוספת. טובלים את צד העוגייה בקערה  
עם שבבי קוקוס ומניחים בצד.  
לא לשים יותר מדי מילוי, אם שמים יותר מדי הוא ינזל גם אחרי שתטבלו את העוגיות בקוקוס.  
להניח את העוגיות במקום ישר אחרת הן יפתחו.

## עוגיות שוקולד צ'יפס ללא סוכר

מצרכים (12 עוגיות שוקולד גדולות):

רבע כוס שמן (50 גרם)

50 גרם שוקולד מריר

כף טחינה גולמית

2 כפות מלאות מייפל (40 גרם)

כוס קמח כוסמין מלא (140 גרם)

חצי כוס אגוזי מלך טחונים (60 גרם)

חצי כפית אבקת קקאו

חצי כפית שטוחה אבקת סודה לשתייה

רבע כוס שוקולד צ'יפס או 50 גרם שוקולד מריר קצוץ גס

### אופן הכנה:

מחממים תנור מראש ל-180 מעלות ומרפדים את תבנית התנור בנייר אפיה. מניחים בקערה קוביות שוקולד מריר ורבע כוס שמן וממיסים במיקרוגל. מערבבים לתערובת חלקה. מוסיפים טחינה גולמית ומייפל/סילאן ומערבבים היטב. בקערה נפרדת מערבבים את הקמח, אגוזים טחונים, אבקת קקאו וסודה לשתייה. מוסיפים את תערובת השוקולד ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה (אם במקרה התערובת יוצאת פירורית/מתפרקת, יש להוסיף כמה כפות מים בהדרגה). יוצרים כדורים בקוטר כ-3 ס"מ. מניחים על נייר האפיה ומשטחים לעוגיות בקוטר כ-6 ס"מ (אם הבצק דביק יש לעבוד עם ידיים רטובות). מפזרים מעל שוקולד צ'יפס ומהדקים לעוגיות. מכניסים לתנור החם ואופים במשך כ-15 דקות. מוציאים מהתנור ומניחים לעוגיות להתקרר (העוגיות יוצאות מהתנור כשהן מעט רכות ונעשות פריכות לאחר שהן מתקררות לטמפ' החדר).

## עוגיות שוקולד צ'יפס של ג'ולי הסון

על פי המתכון של [ג'ולי הסון](#) (אחרי שהורדתי את כמות הסוכר וקצת מהשוקולד)

### 11 עוגיות גדולות

#### חומרים יבשים:

כוס קמח לבן או מלא או שילוב (140 גרם)

1 כפית אבקת אפיה (4 גרם)

חצי כפית סודה לשתייה (2 גרם)

קורט מלח

½ כוס שוקולד צ'יפס (100 גרם)

#### חומרים רטובים:

½ כוס סוכר חום + כף (120 גרם)

3 כפות שמן (45 גרם)

2 כפות חלב סויה (30 גרם)

1 כף פשתן טחון (10 גרם)

תמצית ווניל

## הכנה:

לחמם את התנור ל-175 מעלות.  
לערבב את החומרים היבשים בקערה.  
לערבב היטב את החומרים הרטובים בקערה גדולה אחרת.  
לשפוך את קערת היבשים לקערת הרטובים.  
לערבב עם כף, רק עד שמתאחד ולא יותר. מתקבל בצק נוקשה.  
אם הבצק לא מתאחד ונשארים פירורים, אפשר להוסיף עוד כף חלב סויה עד שהבצק מתאחד.  
בעזרת כף גלידה יוצרים עוגיות ומניחים על תבנית במרווחים.  
אופים כ-12 דקות עד שהעוגיות תפוחות וזהובות.

## גיוונים:

אגוזי מלך, פקאן, לוז, קליפת תפוז, צימוקים  
**עוגיות שוקולד צ'יפס עם שיבולת שועל**

## מתכון מצולם

טובען על פי המתכון של "עוגיות השוקולד צ'יפס של גברת פילדס"  
כ-80 עוגיות קטנות

## מרכיבים:

2½ כוסות שיבולת שועל (300 גרם)

2 כוסות קמח (280 גרם)

½ כפית מלח

1 כפית אבקת סודה לשתייה (5 גרם)

1 כפית אבקת אפייה (5 גרם)

¾ כוס שמן (150 גרם)

⅓ כוס מים או חלב סויה (100 גרם)

½ כוס סוכר לבן (100 גרם)

¾ כוס סוכר חום (150 גרם)

120 גרם רסק תפוחים (רסק משני תפוחים בינוניים)

1 כפית תמצית וניל

1-1½ כוסות שוקולד צ'יפס (200-300 גרם=חבילה)

1 כוס אגוזים מלך קצוצים גס (100 גרם)

## הכנה:

לטחון את שיבולת השועל לאבקה דקה כמו קמח. הכי נוח לעשות זאת במטחנת תבלינים.  
להוסיף את המרכיבים היבשים.  
בקערה נפרדת לערבב את המרכיבים הרטובים.  
לאחד את שתי התערובות ולערבב עד שאחיד.  
להוסיף שוקולד צ'יפס ואגוזים.

ליצור כדורים קטנים ולהניח על תבנית עם נייר אפייה.  
לאפות בחום של 170 מעלות כ-8 עד 10 דקות.  
להוציא מהתנור, לקרר מעט עד שהעוגיות מתייצבות ולארוז בקופסא אטומה.  
כדאי להשתמש בנייר האפייה כדי למנוע הדבקות של העוגיות.

#### **גיוונים**

במקום השוקולד אפשר להחליף בצימוקים וכפית קינמון או פירות יבשים קצוצים קטן.

#### **הערות**

לנסות להוריד את כמות השמן ל-100 גרם (חצי כוס). העוגיות יוצאות רכות מאד.

### **עוגיות שוקולד צ'יפס**

#### **50 עוגיות**

315 גרם קמח ( $2\frac{1}{4}$  כוסות)

120 גרם סוכר לבן ( $\frac{1}{2}$  כוס ועוד כף)

100 גרם סוכר חום ( $\frac{1}{2}$  כוס פחות כף)

5 גרם אבקת אפייה (כפית)

5 גרם אבקת סודה לשתייה (כפית)

4 גרם מלח (כפית שטוחה)

250 גרם שוקולד צ'יפס (כוס ורבע)

100 גרם שמן ( $\frac{1}{2}$  כוס)

מעדן אלפרו וניל או 2 תפוחים צהובים (ניתן להחליף ב-100 גרם רסק תפוחי עץ לא ממותק)

5 גרם תמצית וניל (כפית)

50 גרם מים על פי הצורך (3-4 כפות)

אם משתמשים בתפוחים – קולפים את התפוחים, מוציאים את הליבה וחותכים לחתיכות.  
מבשלים במיקרו כארבע דקות ומועכים לרסק.  
מערבבים את החומרים היבשים. מוסיפים את שאר החומרים הרטובים ומערבבים היטב.  
אם משתמשים באלפרו, יש להוריד את כמות הסוכר.  
אם צריך מוסיפים מעט מים. העיסה צריכה לצאת מעט נוקשה ובהחלט לא נוזלית. כמות המים תלויה בכמות הנוזלים ששמנו בעיסה.  
יוצרים בידיים רטובות עוגיות על תבנית מרופדת בנייר אפייה. שיטת הכפיות יוצרת עוגיות פחות אחידות.  
אופים ב-170 מעלות, בערך חמש עשרה דקות - תלוי בתנור.

#### **גיוונים:**

- להחליף מים ברום. להחליף שוקולד צ'יפס ב-200 גרם צימוקים שהושרו מספר שעות ב-50 גרם רום.
- ניתן להחליף את הקמח הלבן במלא ( $2\frac{1}{4}$  כוסות = 280 גרם)
- ניתן להחליף את רסק התפוחים בבננה מאד בשלה ולקבל טעם "בנני".
- ניתן להחליף חצי מכמות הסוכר בסילאן או במייפל ואז נקבל עוגיות יותר ספוגיות.

· ניתן להוסיף חצי כוס צימוקים/אגוזים (50 גרם)

· ניתן להוסיף קינמון -  $\frac{1}{4}$  כפית

### **עוגיות בראוניז**

#### **המרכיבים (ל-35 עוגיות):**

200 גרם שוקולד מריר

30 גרם מחמאה

תחליף ל-2 ביצים מפתן ומים – 3 כפות (30 גרם) זרעי פשתן עם 5 כפות (75 גרם) מים

150 גרם ( $\frac{3}{4}$  כוס) סוכר

40 גרם (4-5 כפות שטוחות) קורנפלור

1 כפית אבקת אפייה

120 גרם ( $1\frac{1}{4}$  כוסות) אגוזי מלך טבעיים, קצוצים דק-בינוני

120 גרם (1 כוס) שוקולד צ'יפס

#### **אופן ההכנה:**

ממסים שוקולד ומחמאה.

מחממים תנור ל-175 מעלות ומכינים תבנית תנור מרופדת בנייר אפייה.

מערבבים פשתן, קורנפלור ואבקת אפייה וסוכר.

מוסיפים את השוקולד המומס ומערבבים. מוסיפים תוך כדי ערבוב עדין, אגוזים קצוצים

ומערבבים. מוסיפים שוקולד צ'יפס ומערבבים.

בעזרת כפית, מזלפים את התערובת על נייר האפייה בתבנית, ככפית גדושה מהעיסה עבור כל

עוגייה. הערימה צריכה להיות גבוהה ככל האפשר, כיוון שהן משתטחות במהלך האפייה. מכניסים

לתנור ואופים במשך 8 דקות בדיוק. אין צורך לבדוק את העוגייה: היא מתקשה כעבור צינון בן חצי

שעה לפחות בתבנית. לא מומלץ לנסות להזיז את העוגיות מהתבנית לפני תום חצי שעת צינון.

#### **הערות:**

העוגיות השטוחות מדי ולכן הורדתי כף מים כדי שהעוגיות תהיינה פחות נוזליות.

### **עוגיות שוקולד ואגוזי לוז**

#### **המרכיבים (80 עוגיות קטנות):**

225 גרם מחמאה רכה

$\frac{1}{2}$  כוס (100 גרם) סוכר

50 גרם רסק תפוחי עץ (או פרלינה)

1 כפית תמצית וניל

2 כוסות (280 גרם) קמח

$\frac{1}{3}$  כוס (32 גרם) אבקת קקאו משובח

$\frac{1}{2}$  כפית אבקת אפייה

$\frac{1}{4}$  כפית מלח

150 גרם שוקולד מריר משובח, קצוץ לחתיכות קטנות, או נטיפי שוקולד איכותי

$\frac{1}{2}$  כוס (70 גרם) אגוזי לוז קלויים וקלופים, קצוצים דק

$1\frac{1}{2}$  כוסות (170 גרם) אבקת סוכר מנופה לקישוט

#### **אופן ההכנה:**

בקערת מערבל מקציפים את המחמאה לתערובת קרמית רכה. מוסיפים את הסוכר ומקציפים עד לקבלת תערובת תפוחה וקלילה. מוסיפים את רסק התפוחים (או הפרלינה) והווייל ומערבלים עד לקבלת תערובת אחידה.

מנפים את הקמח, הקקאו, אבקת האפייה והמלח בקערה בינונית. במהירות נמוכה מוסיפים את תערובת הקמח לתערובת החמאה ומערבלים מעט, רק עד שהתערובת מתאחדת. לאחר מכן מוסיפים את השוקולד והאגוזים. מכסים את הקערה ביריעת ניילון ומצננים במקרר כ-45 דקות או יותר, עד שהתערובת יציבה (הבצק יישאר רך).

מחממים את התנור לחום בינוני-נמוך (160 מעלות).

לוקחים חתיכות בצק בגודל כ-3 ס"מ ומעצבים מהן כדורים. מפזרים מעט אבקת סוכר על משטח העבודה. בעזרת הבהון משטחים כל כדור לעיגול מעט שטוח ומגלגלים אותו באבקת סוכר, כך שיהיה מצופה היטב מכל הצדדים. מניחים את העוגיות במרווחים של כ-3 ס"מ ביניהן מעל שתי תבניות שטוחות מרופדות בנייר אפייה.

אופים כ-8 דקות או עד שהעוגיות רק מתחילות לתפוח ונוצרים סדקים על פניהן. מסירים מהתבנית ומעבירים לרשת לצינון מלא. לאחר מכן מגלגלים אותן שוב באבקת הסוכר.

#### **הערות:**

העוגיות לא משנות את צורתן במהלך האפייה הקצרה ולכן חשוב ליצור צורה יפה.

#### **עוגיות שיבולת שועל עם פירות יבשים**

**המרכיבים (ל-50 עוגיות קטנות):**

#### **יבשים:**

1 כוס + 2 כפות (170 גרם) קמח מלא

$\frac{1}{2}$  כפית סודה לשתייה (3 גרם)

1 כוס (100 גרם) שיבולת שועל (קוואקר)

5 תאנים מיובשות חתוכות לקוביות קטנטנות בגודל של צימוקים

$\frac{1}{3}$  כוס גרעיני דלעת

$\frac{1}{3}$  כוס חמוציות מיובשות או צימוקים

אופציה: חצי כפית קינמון

#### **רטובים:**

$\frac{3}{4}$  כוס (150 גרם) סוכר חום

80 גרם שמן (קצת פחות מחצי כוס)

$\frac{1}{4}$  כוס (60 מ"ל) חלב סויה או מים

1 כפית תמצית וויל

#### **אופן ההכנה:**

מערבבים את החומרים היבשים: קמח, סודה לשתייה, שיבולת שועל, דבלים, גרעיני דלעת וחמוציות.

מערבבים בקערה אחרת את החומרים הרטובים: סוכר, שמן, חלב ותמצית וויל.

מערבבים את שתי התערובות עד לקבלת בצק מעט דביק.

בעזרת ידיים רטובות צרים עוגיות משטחים מעט על גבי תבנית אפייה מרופדת בנייר אפייה.

אופים בתנור מחומם מראש ל-170 מעלות, למשך 12-15 דקות ולאחר מכן משאירים את העוגיות



בתנור למשך 4-5 דקות.  
מוציאים ושמים על רשת עד לצינון מלא.

## **עוגיות שיבולת שועל**

**כ-40 עוגיות**

### הוראות מצולמות

#### **בקערת היבשים מערבבים:**

210 גרם קמח ( $1\frac{1}{2}$  כוסות)

$\frac{1}{2}$  כפית סודה לשתייה (3 גרם)

1 כפית קינמון (3 גרם)

1 כף גדושה קורנפלור (10 גרם)

200 גרם שיבולת שועל (2 כוסות)

100 גרם צימוקים (כוס)

100 גרם אגוזים קצוצים (כוס)

#### **בקערה נפרדת מערבבים:**

200 גרם סוכר חום (1 כוס)

100 גרם שמן ( $\frac{1}{2}$  כוס)

100 גרם מים (חצי כוס פחות כף)

1 כפית תמצית וניל (4 גרם)

מוסיפים רטובים ליבשים ומערבבים קצרות עד לאיחוד מלא.  
בעזרת שתי כפיות או ידיים רטובות משטחים על תבנית אפייה (מרופדת בנייר אפייה).  
אופים בתנור מחומם מראש (170 מעלות) למשך 12-15 דקות ולאחר מכן משאירים את העוגיות בתנור למשך 4-5 דקות.

מוציאים ושמים על רשת עד לצינון מלא.

#### **הערות:**

ניתן לגוון ולהוסיף 100 גרם (חצי כוס) שוקולד צ'יפס.

## **עוגיות שיבולת שועל, טחינה ומוציות**

#### **חומרים:**

$\frac{1}{2}$  כוס טחינה גולמית (160 גרם)

50 גרם שמן ( $\frac{1}{4}$  כוס)

140 גרם ( $\frac{3}{4}$  כוס) סוכר חום בהיר

120 גרם רסק תפוחים

200 גרם (2 כוסות) שיבולת שועל שלמה

140 גרם (1 כוס) קמח מלא תופח (אפשר קמח מלא רגיל ועוד כפית וחצי אבקת אפייה)

75 גרם ( $\frac{1}{2}$  כוס) חמוציות מיובשות

$\frac{1}{2}$  כוס אגוזים קצוצים

#### **הכנה:**

מחממים את התנור ל-180 מעלות

מערבלים טחינה עם שמן, סוכר, ורסק תפוחים בקערת מיקסר עם וו לישה.  
מוסיפים שיבולת שועל וקמח וממשיכים בערבול.  
מוסיפים חמוציות ואגוזים ומערבלים לפיזור אחיד.  
מרטיבים מעט את הידיים ויוצרים עיגולים בקוטר 4 ס"מ. מניחים על תבנית מרופדת בנייר  
אפייה ומשטחים מעט.  
אופים 10-15 דקות.

### **עוגיות פקאן**

#### **60 עוגיות, 2 תבניות**

200 גרם מרגרינה בטעם חמאה  
50 גרם סוכר חום דמררה (רבע כוס)  
40 גרם סירופ מייפל (2 כפות)  
1 כפית תמצית וניל

לערבב את כל החומרים במיקסר עד לקבלת תערובת קרמית.  
להוסיף:

280 גרם קמח (שתי כוסות)

קמצוץ מלח

לעבד עד קבלת בצק אחיד.

200 גרם אגוזי פקאן קצוצים גס

להוסיף לתערובת ולעבד עד שמתפזר אחיד.

לעטוף בניילון ולשים חצי שעה במקרר.

170 מעלות, כ-15 דקות עד שהעוגיות זהובות מלמטה.

להוציא מהתנור ולהעביר לשיש לקירור עם נייר האפייה – לא להשאיר בתבנית.

לפזר אבקת סוכר – על כל מאה גרם אבקת סוכר להוסיף כף קמח תפוחי אדמה על מנת למנוע  
שהסוכר ייספג בעוגיות.

העוגיות אינן מתפשטות.

### **עוגיות אגוזים**

500 גרם קמח

250 גרם שמן

150 גרם סוכר

1 כף תמצית וניל

150 גרם (אגוזים/בוטנים/שקדים/פיסטוק) טחונים

### **ציפוי (אופציה)**

100 גרם שוקולד מריר

100 גרם אגוזים גרוסים

### **אופן ההכנה:**

לערבב את כל החומרים ולעבד היטב לבצק רך.

לוקח זמן עד שמתאחד... לא להתייאש.

אם יבש מדי- להוסיף קצת שמן.

אם רטוב מדי-להוסיף קמח.

ליצור גלילים, לחלק לחתיכות באורך 5 סנטימטר, לשטח קלות ולהניח בתבנית מצופה בניר אפיה. לחמם תנור ל-170 מעלות, ולאפות במשך כ-10 דקות עד שהעוגיות מזהיבות קלות. העוגיות אינן מתפשטות ונשארות בצורתן המקורית.

ניתן להמיס את השוקולד, לטבול חצי מהעוגייה, וליבש על רשת. וכמו כן, ניתן את העוגייה הטבולה בשוקולד, לטבול באגוזים גרוסים.

## **עוגיות חלבה ושוקולד צ'יפס**

### הוראות מצולמות

#### **כ-45 עוגיות**

##### **יבשים:**

2½ כוסות קמח מלא (250 גרם)

3 כפות קורנפלור (30 גרם)

¾ כוס סוכר (150 גרם)

קמצוץ מלח

כוס חלבה קצוצה (200 גרם)

חצי כוס פצפוצי שוקולד מריר (100 גרם)

כף שומשום מלא (9 גרם)

##### **רטובים:**

כפית תמצית וניל איכותית

½ כוס שמן קנולה מכבישה קרה (100 גרם)

⅓ כוס חלב סויה בטעם מקיאטו (80 גרם) (אפשר להשתמש בנס קפה במקום).

##### **הוראות הכנה:**

לחמם תנור ל-170 מעלות.

לערבב את כל המרכיבים היבשים. להוסיף את הרטובים ולערבב עד לקבלת בצק שנוח לעבוד איתו.

ליצור כדורים בגודל כפית ולמעוך כל אחד מעט.

ניתן גם ליצור גלילים, להקפיא מספר שעות ולפרוס. בצורה כזו העוגיות יוצאות שוות בגודלן. לאפות בתנור למשך 12 דקות ולהוציא.

##### **\*עוגיות טחינה שוקולדה**

½ כוס קוקוס (50 גרם)

2 כפות אבקת קקאו (10 גרם)

2 כוסות קמח פחות 2 כפות (250 גרם)

¼ כוס סוכר (60 גרם)

שקית אבקת אפיה (10 גרם)

60 גרם רסק תפוחים עץ (רסק מתפוח בינוני אחד)

$\frac{1}{4}$  כוס שמן (50 גרם)

$\frac{1}{2}$  כוס טחינה גולמית (160 גרם)

$\frac{1}{2}$  כוס סילאן (160 גרם)

#### **הכנה:**

מערבבים יבשים. מערבבים רטובים. מאחדים את שתי התערובות.

לשים לבצק עד שנפרד מהדפנות

מגלגלים תוך הידוק 36 כדורים בגודל אגוז

מניחים במרווחים על ניר אפיה

אפשר לקשט חלק באגוזים ושקדים גרוסים ולהדק אותם בעדינות לעוגייה

אופים בתנור שחומם מראש 175 מעלות

זמן אפיה כ-12 דקות.

להשאיר את העוגיות על התבנית עד לקירור (הן מאד רכות ולא להתרגש, אחרי קירור הן מתקשות).

לשלוף בעזרת מרית ולשמור בקופסה סגורה.

אפשר לאבק באבקת סוכר.

#### **עוגיות טחינה מקמח שקדים**

150 גרם קמח שקדים

2 כפות קורנפלור

60 גרם סוויטאנגו

כפית אבקת אפיה

שני תיונים גרם מסאלה טחונים

80 גרם טחינה גולמית

50 מ"ל חלי"ס

ווניל

#### **הכנה:**

מערבבים את החומרים היבשים בקערה

מוסיפים את שאר המרכיבים ומערבבים

יוצרים גליל, עוטפים בניילון נצמד ומניחים להתקשות כשעה בפריזר

חותכים עוגיות ואופים 10 דקות מכל צד על חום בינוני נמוך

#### **הערות:**

אפשר להחליף את הטחינה בחמאת בוטנים או שקדים

אפשר להחליף את הגראם מסאלה בקינמון

#### **עוגיות טחינה**

#### **מצרכים:**

210 גרם (כוס וחצי) קמח מלא

40 גרם (1/3 כוס) קוקוס טחון

70 גרם (1/3 כוס) סוכר

1/2 כפית אבקת אפייה

1 כפית תמצית וניל

קורט מלח

100 גרם טחינה גולמית

60 גרם (1/4 כוס) חמאה טבעונית מומסת

מים קרים (לפי הצורך – אני הצטרכתי 50 מ"ל)

להגשה :

### **אבקת סוכר**

**הכנה :**

מחממים תנור ל-170 מעלות ומרפדים תבנית בנייר אפייה.

בקערה שמים קמח, קוקוס, סוכר, אבקת אפייה, וניל ומלח ומערבבים.

מוסיפים טחינה גולמית ואת השומן המומס ומעבדים עד לקבלת בצק אחיד.

מעצבים לגליל ומכניסים לשעתיים למקפיא.

פורסים בעזרת סכין חדה בעובי של חצי ס"מ.

אופים במשך 10-15 דקות או עד שהעוגיות מתייצבות ומזהיבות.

מפזרים אבקת סוכר ומגישים.

### **עוגיות טחינה**

#### **35 עוגיות קטנות**

**החומרים :**

1/2 כוס שקדים או אגוזים טחונים דק (50 גרם)

1 1/2 כוס שיבולת שועל דקה (150 גרם)

1/2 כפית קינמון

כפית אבקת אפייה

6 כפות טחינה גולמית (120 גרם)

1/2 כוס סילאן (160 גרם)

כוס צימוקים ותמרים חתוכים (100 גרם)

**הכנה :**

מערבבים את כל החומרים (קודם יבשים ואז הרטובים).

יוצרים עוגיות עם ידיים רטובות ואופים כ-12 דקות בחום בינוני (170 מעלות).

### **עוגיות טחינה**

#### **60 עוגיות**

200 גרם מחמאה רכה

3/4 כוס סוכר (150 גרם)

כפית תמצית וניל

1/4 כוס סילאן (80 גרם)

1 כוס טחינה (280 גרם)

2½ כוסות קמח (350 גרם)

½ כוס שקדים טחונים (50 גרם)

#### **תוספות:**

צנוברים / פיסטוקים קלופים / שקדים פרוסים

1. מקציפים מחמאה וסוכר.
2. מוסיפים וניל, סילאן וטחינה וממשיכים להקציף.
3. מערבבים בקערה קמח עם שקדים טחונים.
4. מוסיפים את תערובת הקמח והשקדים אל התערובת.
5. מחממים תנור לחום של 170 מעלות.
6. יוצרים גלילים ומניחים להתקשות במקרר לכמה שעות או בפריזר לשעה.
7. לפרוס לפרוסות בעובי חמישה מילימטר. העוגיות אינן משנות את צורתן בתנור.
8. אם רוצים, תוקעים בראש כל עוגיה צנובר, פיסטוק או שקד פרוס.
9. אופים 8 דקות ואז בודקים את מצב העוגיות. הן אמורות להישאר די בהירות ורק טיפונת להתייבב. אם הן עדיין לא מוכנות מכניסים לעוד 2 דקות ואז בודקים שוב. יש לעוגיות האלה נטייה להישרף מהר. אל תשאירו אותן לבד.

#### **גיוונים:**

\* ניתן להוסיף 2 כפיות קקאו.

\* ניתן להחליף את הסוכר בסוכר חום.

#### **מנדלברויט-ביסקוטי – עוגיות שקדים**

#### וידאו

[מתוך ויקיפדיה: ביסקוטי, (באיטלקית Biscotti: מלטינית: bis coctus, "נאפה פעמיים", ובצורת יחיד באיטלקית: ביסקוטו - biscotto) הם סוג של עוגיות איטלקיות המכילות אגוזים. עוגיות הביסקוטי מוכנות על ידי הכנת עוגת אגוזים, פריסתה לפרוסות ואפייתה בשנית עד לייבוש הפרוסות. האפייה הכפולה של העוגיות מאפשרת שמירתן לזמן רב, ולכן נהגו להכין עוגיות אלה כצידה לדרך למסעות ארוכים.]

#### **מרכיבים לכ-25-35 עוגיות**

#### יבשים

200 גרם קמח מלא (1½ כוסות)

1 שקית של 10 גרם אבקת אפייה (2 כפיות)

קורט מלח

½ כפית קינמון

#### רטובים

רביכה (ראו הוראות הכנה)

2 כפות זרעי פשתן טחונים (20 גרם)

70 גרם חלב סויה (5 כפות)

30 גרם שמן (2 כפות)

100 גרם סוכר (½ כוס)

1 שקית סוכר וניל (10 גרם)

## אגוזים

75 גרם שקדים קלויים (½ כוס)

75 גרם אגוזי לוז קלויים (½ כוס) (אפשר לגוון עם פקאנים)

### **אופן ההכנה**

מכינים רביכה שעשויה מ-100 גרם מים (חצי כוס פחות כף) ו-20 גרם קמח (שתי כפות). את הרביכה מבשלים על אש קטנה עד שנוצרים תלמים והתערובת מסמיכה. יש לערבב כל הזמן בעזרת כף עץ. את הרביכה יש להוסיף רק כאשר היא מתקררת. טוחנים את הפשתן. מערבבים עם הרביכה, החלס, הסוכר, סוכר הווניל, והשמן, ומערבבים עד לקבלת נוזל הומוגני. מחכים כ-10 דקות עד שהתערובת נהיית מעט צמיגה.

מוסיפים לקערה את הקמח ואבקת האפייה. מוסיפים את המלח ומערבבים – מתקבל בצק דביק.

קוצצים גס את תערובת השקדים והאגוזים. מוסיפים לבצק.

נותנים לבצק לעמוד לחצי שעה עד שעה. השלב הזה עוזר לגבש את העוגיות.

מוציאים את הבצק לתבנית מרופדת בנייר אפייה. בידדים רטובות יוצרים גליל באורך כ-30 ס"מ (או שניים באורך של 20 ס"מ אם רוצים עוגיות קטנות יותר). אופים 20 דקות בחום של 170 מעלות או עד שהכיכרות זהובות ויציבות למגע אך עדיין רכות ללחיצה. מצננים לגמרי. (אפייה ראשונה). לא לדלג על שלב הצינון – אחרת הכיכרות יתפוררו ויהיו קשות מאוד לפריסה. אפשר אפילו לאפות את הכיכרות יום מראש, ולפרוס ולאפות אפייה שנייה למחרת. אפשר גם להקפיא את הכיכר אחרי האפייה הראשונה.

פורסים בעזרת סכין חדה (סכין מסור של לחם מומלצת) לפרוסות בעובי דק ככל שניתן (עד 1 ס"מ). אם הפרוסות מתפרקות בחיתוך, חותכים בעובי גדול יותר. מסדרים על גבי תבנית האפייה כמעט ללא מרווחים.

מחממים את טמפרטורת התנור ל-150 מעלות ואופים 45 דקות עד שהעוגיות יבשות (אפייה שנייה). כדאי לכבות את התנור ולתת לעוגיות ולתנור להתקרר יחד.

מצננים לגמרי ומכניסים לצנצנת. העוגיות נשמרות לזמן ממושך – עד למעלה מחודש ימים.

### גיוונים:

- ביסקוטי קינמון: להוסיף שתי כפיות קינמון לתערובת היבשים.
- ביסקוטי לימוני: להוסיף כף גרד לימון או תפוז לתערובת הרטובים.
- ביסקוטי פירות יבשים: מוסיפים חצי כוס פירות יבשים כגון דבילים. אפשר להחליף חלק מכמות האגוזים בסומסום.
- ביסקוטי קפה: מוסיפים כף אבקת קפה שהומסה במעט מים חמים לתערובת הרטובים.
- ביסקוטי שוקולד: מחליפים ארבע כפות קמח (35 גרם) בארבע כפות קקאו (20 גרם). מחליפים חצי כוס אגוזים (50 גרם) בחופן שוקולד צ'יפס.

### **\*קסטת ביתית (או ביסקוויטים מעולים)**

**המרכיבים (לכ-20 ביסקוויטים בגודל 10X5 ס"מ):**

1/2 כוסות + 2 כפות (380 גרם) קמח

1 כוס (200 גרם) סוכר חום כהה

1 כפית סודה לשתייה

3/4 כפית מלח

100 גרם שמן קוקוס או מרגרינה קרה חתוכה לקוביות

1/3 כוס (120 גרם) דבש תמרים (סילאן)

5 כפות (75 מ"ל) חלב סויה

1 כף תמצית וניל

**למילוי:**

100 מ"ל שמנת צמחית

100 גרם שוקולד מריר שבור לקוביות או במטבעות

1 מיכל של 1.2 ליטר גלידה קנויה או ביתית

אופן ההכנה:

1. מעבירים את הגלידה לתבנית בגודל 20X20 ס"מ ומקפאים (רצוי למשך לילה).
2. הביסקוויטים: מנפים לקערת המיקסר עם וו גיטרה את הקמח והסודה לשתייה. מוסיפים את המלח והסוכר ומערבבים היטב. מוסיפים את השומן ומערבבים עד שנוצרת תערובת פירורית.
3. בקעריית קטנה מערבבים היטב את הסילאן, החל"ס ותמצית הווניל.
4. מוסיפים את תערובת הסילאן לקערת המיקסר ומערבבים רק עד שהתערובת מתגבשת לבצק.
5. מוציאים את הבצק מהמיקסר, יוצרים ממנו צורה של מלבן, מכסים בניילון נצמד ומקררים במקרר כשעתיים.
6. לאחר שהבצק התקרר, מוציאים אותו אל משטח מקומח ומרדדים אותו לריבוע דק בעובי של כ-1/2 ס"מ. הבצק דביק מאוד ולכן כדאי לקמח היטב את משטח הרידוד ואת המערוך. מסירים את השוליים המיותרים בעזרת סכין.
7. בעזרת גלגלת משוננת (או גלגלת לפיצה או סכין) חותכים מהבצק 20 מלבנים, כל אחד בגודל X510 ס"מ. במידה והבצק עבה מידי, אפשר לרדד אותו דק יותר וליצור כמות גדולה יותר של ביסקוויטים.
8. מעבירים את הביסקוויטים לתבנית אפייה מרופדת בנייר אפייה, במרווחים זה מזה. בעזרת החלק הקטום של שיפוד עץ, מחוררים כל ביסקוויט בשני טורים שווים, כ-6 חורים בכל טור.
9. מקפאים את ריבועי הבצק לכ-20-30 דקות. בינתיים מחממים את התנור ל-175 מעלות. אופים את הביסקוויטים הישר מהמקפיא במשך 13-15 דקות, עד להזהבה קלה. אם מעדיפים מרקם פחות רך ויותר קראנצ'י, אפשר להאריך את משך האפייה בכמה דקות נוספות. מוציאים מהתנור ומצננים לחלוטין.
10. הגנאש: בקערה חסינת חום מניחים את השוקולד. בסיר קטן מביאים לרתיחה את השמנת המתוקה. מסירים מהאש ומיד יוצקים על גבי השוקולד. מניחים לדקה אחת ולאחר מכן מערבבים היטב עד להמסה מלאה של השוקולד. מצננים לטמפי' החדר.
11. הרכבת המנה: מסדרים את הביסקוויטים בזוגות שווים וזהים. על מחציתם מורחים שכבה נדיבה של הגנאש. מניחים לגנאש להתקשות (אפשר לזרוז ע"י הכנסה למקפיא או למקרר).
12. חותכים את הגלידה למלבנים בגודל של X510 ס"מ. מניחים על גבי כל ביסקוויט עם גנאש קוביית גלידה. סוגרים במחצית השנייה של הביסקוויטים ואוכלים מיד.



טיפ: במידה ומשתמשים בגלידה קנויה, לא מומלץ לשמור את הקסטות במקפיא כשהן מוכנות. משך זמן ההפשרה של הביסקוויטים גדול יותר מאשר של הגלידה. הביסקוויט נותר קשה והגלידה מתרככת. מומלץ להרכיב את הקסטה ולאכול מייד.

### **קרקרים קינמון (פיטר ריינהארט – whole grain bread)**

**(30 קרקרים)**

225 גרם קמח מלא

2 גרם מלח ( $\frac{1}{4}$  כפית)

5 גרם אבקת אפייה (חצי שקית)

$3\frac{1}{2}$  גרם סודה לשתייה ( $\frac{1}{2}$  כפית)

55 גרם חלב סויה

110 גרם אגבה

30 גרם סילאן (אם נשים סילאן במקום האגבה, יצאו קרקרים כהים יותר)

4 גרם קינמון ( $\frac{1}{2}$  כפית)

**הכנה:**

לערבב את כל החומרים ולהניח למנוחה של 20 דקות.

לחמם תנור ל-175 מעלות

לרדד דק דק (3 מ"מ) ולאפות 10 דקות. להפוך צד ולאפות עוד 10 דקות עד שהקרקרים בצבע חום עמוק.

לאחר האפייה, כאשר הקרקרים עדיין חמים, ניתן להעביר מים בעזרת מכחול, ולפזר סוכר קינמון כדי לקבל קראסט.

### **עוגיות מזל**

#### [משפטים לעוגיות מזל](#)

#### [תמונה](#)

**יבשים:**

2 כוסות קמח מלא (280 גרם)

$\frac{1}{2}$  כוס סוכר (100 גרם)

$\frac{1}{2}$  כפית סודה לשתייה

1 כפית קינמון

$\frac{1}{2}$  כפית מלח

**רטובים:**

$\frac{1}{4}$  כוס שמן (50 גרם)

2 כפות מולאסה (40 גרם)

1 כפית תמצית ווניל

$\frac{1}{4}$  כוס מים (60 גרם)

לערבב יבשים ואז רטובים.

לערבב הרבה זמן עם קרס הערבוב (5-10 דקות)

לשים במקרר לשעה להתייצבות.

לרדד לעובי אחיד ודק (כ-3 מ"מ)  
לחתוך בעזרת קורצן עגול.  
להכניס את הפתק ולסגור לצורת חצי ירח.  
לחבר את שני הקודקודים לצורה כמו בתמונה.  
אפייה ב-170 מעלות כ-14-12 דקות.

### **קרקרים קינמון**

ביסקוויטים

#### **יבשים:**

1½ כוסות קמח מלא (200 גרם)

½ כוס סוכר (100 גרם)

½ כפית סודה לשתייה

1 כפית קינמון

½ כפית מלח

#### **רטובים:**

¼ כוס שמן (50 גרם)

2 כפות מולאסה (40 גרם)

1 כפית תמצית ווניל

¼ כוס מים (60 גרם)

לערבב יבשים ואז רטובים.  
לשים במקרר לשעה להתייצבות.  
לשטח על נייר אפייה.

לכסות בנייר נוסף ובעזרת מערוך לרדד לעובי אחיד (כ-3 מ"מ)  
לחתוך ולהעביר לתבנית אפייה.  
לחורר בעזרת מזלג.

אפייה ב-170 מעלות כ-14-12 דקות. (להקפיד לא לעבור את זמן האפייה כי הקרקרים משחימים  
מהר ומקבלים טעם מריר)

### **\*עוגיות מילאנו**

1/3 כוס מים (80 גרם)

¾ כוס סוכר (150 גרם)

½ כוס שמן (100 גרם)

2 כפיות תמצית ווניל (10 גרם)

כפית גרד תפוז

2 כוסות קמח (280 גרם)

2 כפות קורנפלור (20 גרם)

1 כפית אבקת אפייה (5 גרם)

¼ כפית מלח

#### **הכנה:**

לערבב יבשים ואז להוסיף רטובים.  
מכדררים בערך כף מהמסה לכדור ואז יוצרים נקניק ומשטחים מעט, כדי ליצור צורות אובאליות.  
אפייה ב-170 מעלות כ-16-14 דקות.  
העוגיות אינן מתפשטות הרבה.  
לאחר הקירור (כ-10 דקות), ניתן לטבול את החלק התחתון בשוקולד מומס ולהדביק כל שתי עוגיות ביחד.

## **דובשניות (ללא דבש)**

### מתכון מצולם

**עבור כ-50 עוגיות בגודל בינוני**

#### **רכיבים:**

½ כוס סילאן (160 גרם)

½ כוס שמן (110 גרם)

½ כוס סוכר חום כהה (100 גרם)

½ כפית קינמון

¼ כפית תבלין אגוז מוסקט

מעט הל טחון או 2 כדורים פלפל אנגלי

½ כפית סודה לשתייה

120 גרם רסק תפוחי עץ (רסק משני תפוחים בינוניים)

3 כוסות קמח (420 גרם)

½ שקית אבקת אפיה (5 גרם)

**לציפוי:** (חשוב לא לוותר על הציפוי כי בלעדיו הדובשניות אינן מספיק מתוקות)

100 גרם אבקת סוכר

4 כפיות חלב סויה (20 גרם)

#### **הכנה:**

1. מחממים את הסילאן בסיר על להבה נמוכה כדקה.
2. מוסיפים לסילאן המחומם, תוך כדי ערבוב: שמן, סוכר ותבלינים.
3. מוסיפים לתערובת את הסודה לשתייה. בשלב הזה תיווצר תגובה כימית שתהפוך את הצבע של התערובת מחום כהה, לחום בהיר. מצננים את התערובת כ-20 דקות.
4. מוסיפים את רסק התפוחים לתערובת.
5. משלבים את תערובת הרטובים עם התערובת היבשה עד לקבלת בצק אחיד וחלק.
6. מצננים את התערובת במקרר למשך שעה.
7. 20 דקות לפני תחילת האפייה, מחממים תנור ל-180 מעלות.
8. יוצרים כדורים אחידים בגודלם ומניחים על גבי תבנית מרופדת בנייר אפייה. יש לרווח את העוגיות כי העוגיות הללו תופחות במהלך האפייה.
9. אופים במשך 10-15 דקות. יש להיזהר מלחרוך אותן. בתנור שלי זה לקח 12 דקות.
10. מצננים את הדובשניות. בינתיים מכינים את הציפוי על ידי ערבוב הסוכר והחל"ס בקערה קטנה.
11. טובלים כל דובשנית בציפוי, ומניחים אותה בחזרה על נייר האפייה, עד להתייבשות וגיבוש הציפוי.

## בצק פריך על בסיס שמן

### תמונה

### שרונה

### מתאים למאפים מתוקים או מלוחים

### 3 גלילים

3 כוסות קמח (420 גרם)

1 שקית אבקת אפיה (10 גרם)

קורט מלח

### מתוק

1 שקית סוכר וניל (10 גרם)

2 כפות אבקת סוכר (25 גרם)

### מלוח

1 כפית מלח

$\frac{1}{2}$  כוס פחות כף חלב סויה (100 גרם)

$\frac{1}{3}$  כוס שמן קנולה (70 גרם)

$\frac{1}{2}$  כוס קרם קוקוס (110 גרם) (22% שומן)

60 גרם רסק תפוחים (רסק מתפוח בינוני אחד)

### הכנה:

לערבב יבשים לחוד לתערובת אחידה.

לערבב רטובים לחוד לתערובת אחידה.

לאחד תערובות לבצק רך.

לשים במקרר לחצי שעה.

לרדד לעלה, למלא במלית, לסגור קצוות ולגלגל לגליל.

אפייה כ-25 דקות בחום של 170 מעלות.

### עוגיות בצק פריך

### המרכיב הסודי

### מרכיבים ל-16 יחידות:

130 גרם קמח (1 כוס פחות 1 כף)

60 גרם (3.5 כפות) סויה בסגנון גבינה לבנה של תנובה

60 גרם שמן קוקוס קר מוצק (אני השתמשתי בנוטרינה)

2 כפות אבקת סוכר (אופציונלי)

מלית: ממרח לוטוס / ריבת פטל

הברשה: 2 כפות חלב צמחי + 1 כפית סילאן +  $\frac{1}{2}$  כפית שמן

הגשה: אבקת סוכר

### אופן הכנה:

1. מחממים את התנור ל-180 מעלות. מרפדים תבנית בנייר אפייה.

2. במעבד מזון או מיקסר עם וו גיטרה מערבבים את כל המרכיבים של הבצק עד שמתקבלים פיוררים לחים. מקבצים אותם לעיגול בצק רך ודביק. אל תעבדו את הבצק יותר מדי! מניילנים ומקררים כ- 10 דקות.
3. מקמחים את משטח העבודה ומרדדים את הבצק המקורר לעיגול דק בקוטר כ- 24 ס"מ.
4. בעזרת גלגלת פיצה או סכין לא משוננת חותכים את עיגול הבצק ל- 16 משולשים: קודם חותכים לארבעה רבעים, ואחר כך כל רבע – לארבעה משולשים.
5. בעזרת כפית או פלטה קטנה מורחים כל משולש ב- 1/2 כפית ממרח לוטוס או ריבה.
6. מגלגלים כל משולש מכיוון הצד הרחב לכיוון הצד הצר. מסדרים את הרוגלך על תבנית האפייה, מברישים ואופים כ- 25 דקות, או עד שהם משחימים.
7. זורים אבקת סוכר ומגישים.
8. שומרים בכלי אטום.

### הערות:

אם רוצים, אפשר לוותר לגמרי על הסוכר במתכון הבצק – המליות די מתוקות, ויש גם את אבקת הסוכר שמעל.

כשחם בבית, הבצק עלול להידבק למשטח העבודה – תשתמשו בקמח על-מנת למנוע את זה. אני אוהב לרדד בין שני ניירות אפייה.

אני חילקתי את העיגול ל- 16 חלקים, כי רציתי לקבל רוגלך ממש קטנים בגודל שני ביסים. אם אתם רוצים אותם גדולים יותר, פשוט תחלקו את עיגול הבצק ל- 8 או 12 משולשים.

אם הבצק לא הכי ישר בקצוות, או נסדק טיפה (כי הוא ממש פריך), אל תתרגשו: פשוט תסגרו את הסדקים, והקצוות ממילא נכנסים פנימה ולא רואים אותם.

יותר נוח לגלגל את הרוגלך כשמוציאים כל משולש החוצה מתוך עיגול הבצק החתוך.

טעם הקוקוס מאוד עדין אחרי האפייה, וכמעט ולא מורגש. אם ממש לא אוהבים אותו, אפשר להחליף בכמות זהה של מרגרינה קרה, או שמן קנולה שהיה בלילה במקפיא.

אפשר להשתמש במליות לפי הטעם: נסו לגוון עם שוקולד, פרג, ממרח תמרים, חלבה, נוגט, מרציפן וכו'.

### עוגיות בצק פריך

במילוי: תמרים, מרציפן, רחת

### מתכון מצולם

#### המרכיבים (80 עוגיות):

- 3½ כוסות קמח (500 גרם)
- ½ שקית אבקת אפייה (5 גרם=כפית)
- 1 חבילה סוכר וניל (10 גרם)
- 100 גרם מרגרינה חתוכה לקוביות
- ½ כוס מים (120 גרם)
- ½ כוס שמן (100 גרם)

### הערות:

כדי לקבל בצק מתוק אפשר להוסיף עד 100 גרם סוכר.

### אופן ההכנה:

לעבד במגימיקס בפולסים קצרים קמח, אבקת אפייה, סוכר וניל ומרגרינה לקבלת תערובת פירורים.

להוסיף את השמן והמים ולעבד קצרות עד שמתחיל להתאסף כדור בצק. להמשיך ללוש ביד.

רצוי לתת לנוח לחצי שעה במקרר.

#### **מלית תמרים:**

1 חבילה (500 גרם) תמרים ללא חרצנים (עיסה)

25 גרם מרגרינה בטעם חמאה

½ כפית קינמון

#### **מלית מרציפן פיסטוק:**

500 גרם מרציפן

פיסטוק קצוץ דק מאד

מחית פיסטוק

#### **המלית:**

לוקחים חתיכות מעיסת התמרים ומעבדים בידיים לגלילים דקים דמוי סיגריות בקוטר כ-¼ ס"מ ובאורך כ-25 ס"מ, ומניחים אותם על צלחת מרופדת בנייר פרגמנט.

#### **ההרכבה:**

מחממים את התנור לחום בינוני (180 מעלות).

מעל למשטח מקומח בנדיבות מרדדים חתיכות בצק ומעצבים בעזרת סכין קטן וחד למלכן באורך 25 ס"מ, ברוחב 5½ ס"מ ובעובי 4 מ"מ. מניחים גליל תמרים אחד לאורך הבצק בצד הקרוב לגוף ומשאירים שוליים של 1½ ס"מ. מגלגלים לרולדה הדוקה ומהדקים חזק לסגירה. בסכין קטנה וחדה חותכים באלכסון לחתיכות בגודל 4 ס"מ. מניחים על התבניות במרווחים של 3 ס"מ ביניהן.

ניתן גם לעשות רולדות עם מילוי תמרים ולחתוך לעוגיות קטנות.

אופים 12-15 דקות עד שפני העוגיות בצבע בהיר מאוד ותחתיתן בצבע זהוב בהיר (כדי לקבל את המרקם הנימוח האופייני, העוגיות צריכות להישאר בהירות מאוד מבלי להזהיב).

מצננים בתבנית על רשת 10 דקות ומעבירים את העוגיות לרשת לצינון מלא. לאחר הצינון בוזקים אבקת סוכר מעל בנדיבות.

#### **עוגיות חלבה עם אגוזי מלך**

שרה פלוט

#### **בצק:**

½ פחית קרם קוקוס (200 מ"ל)

½ כוס שמן קוקוס (100 גרם) (יצא לי מאד שמן. לנסות להוריד קצת שומן – 70 גרם)

½ כפית תמצית וניל

קורט מלח

3 כפות סוכר קנים

2½ כוסות קמח (350 גרם)

1 כפית אבקת אפייה

### **מלית:**

½ כוס טחינה גולמית (150 גרם)

1/3 כוס סילאן (100 גרם)

כוס אגוזי מלך קצוצים

### **הכנה:**

מערבבים את כל חומרי הבצק, יוצרים כדור ומניחים במקרר לחצי שעה. את המלית גם מערבבים בקערית עד לתערובת אחידה. מוציאים את הבצק מהמקרר ומחלקים אותו ל-3 חלקים מרדדים כל חלק למלבן, מורחים שכבה דקה מהמלית, מפזרים אגוזים ומגלגלים לרולדה הדוקה. חוזרים על הפעולה עם שני חלקי הבצק הנוותרים. מניחים את הרולדות על גבי נייר אפייה ואופים בתנור שחומם על 180 מעלות עד שהן מזהיבות. מצננים, מפזרים אבקת סוכר ופורסים לפרוסות.

### **אזני המן**

[סרטון](#) שמראה את הכנת האוזניים.

### **מלית:**

[מלית פרג](#) של עוגות שמרים. המלית מספיקה למתכון.

### **לבצק:**

[בצק פריך](#) בתוספת חצי כוס סוכר (100 גרם).

### **ההכנה:**

לרדד את הבצק שנוצר במערוך לשכבה דקה. לחרוץ עיגולים על-ידי לחיצת כוס הפוכה על הבצק המרודד, לשים באמצע כל עיגול כפית מהמלית ולהדק את הקצוות למשולש. לחמם תנור מראש ל-175 מעלות במשך מספר דקות, ולאפות במשך כ-20 דקות. מומלץ להגיש חם.

### **עוגיות ריבה**

המרכיבים ל-64 עוגיות ממולאות דקות וקטנות.

### **לבצק:**

2 1/4 כוסות קמח מנופה (315 גרם)

קורט מלח

1/4 כפית אבקת אפייה

1/2 כוס סוכר (100 גרם)

1 שקית סוכר וניל (10 גרם)

200 גרם מחמאה רכה חתוכה לקוביות

3 כפות מים או שמנת צמחית או רסק תפוחים (45 גרם)

### **למלית:**

1 כוס ריבה אדומה

### **לבזיקה:**

1/2 כוס אבקת סוכר

## **הבצק:**

שמים את הקמח, המלח, אבקת האפייה, סוכר הווייל והסוכר במעבד מזון, ומערבבים כמה שניות באמצעות להב הפלדה.

מוסיפים את המחמאה, ומעבדים בקצרה עד שמתקבלת תערובת פירורית גסה.

מוסיפים את הנוזלים לפירורי הבצק, בעוד המעבד פועל. מעבדים בקצרה, רק עד שהבצק מתאחד לגושים גדולים. מעבדים מעט בידיים.

## **להכנת העוגיות:**

### הוראות מצולמות

מקמחים משטח עבודה ומרדדים את הבצק לעלה דק בעובי 3 מ"מ.

קורצים מספר עוגיות זוגיים בצורות של פרח, עיגול או כוכב. לחצי ממספר העוגיות קורצים עיגול קטן במרכז.

מסדרים את העוגיות בתבנית מרופדת בניר אפייה.

אופים את העוגיות בתנור חם שחומם מראש לחום בינוני 170 מעלות צלזיוס כ-15-20 דקות או עד שהעוגיות מזהיבות, מוציאים ומצננים.

מפזרים אבקת סוכר רק על העוגיות עם החור.

מורחים שיכבה נדיבה של ריבה על עוגייה חלקה ומניחים מעל את העוגייה עם החור.

## **עוגיות נימוחות**

### **בצק:**

300 גרם מחמאה

5 שקיות סוכר ווייל (50 גרם)

5 כפות סוכר (75 גרם)

350 גרם קמח תופח (2½ כוסות)

100 גרם שברי שקדים (1 כוס)

אבקת סוכר לעיטור

לערבב את חומרי הבצק בידיים ולא במיקסר כדי לא לחמם את התערובת יתר על המידה. לאפות עד אשר התחתית בצבע חום בהיר והעוגייה עדיין בהירה מאד. לבזוק אבקת סוכר כאשר העוגייה עדיין חמה.

170 מעלות, 15 דקות.

### **הערות:**

על העוגיות יש שברים יפים. כדאי לנסות להחליף 50 גרם קמח ב-50 גרם קקאו (10 כפות). לנסות להחליף את כל הסוכר ב-50 גרם אבקת סוכר וכפית וניל.

כדי להפוך את העוגיות לקינמוניות, יש להוסיף 1 כפית גדושה קינמון.

## **עוגיות שחמט**

### תמונה

לבצק (עבור כ-50 עוגיות):

375 גר' קמח = 2.5 כוסות + 2 כפות



200 גר' סוכר = 1 כוס

1/2 כפית אבקת אפיה

1/2 כפית מלח

225 גר' מחמאה קרה חתוכה לקוביות

1/2 כפית תמצית וניל

60 גרם רסק תפוחי עץ

2 כפות קקאו כהה

#### הכנה:

בקערת מעבד מזון שמים קמח, סוכר, אבקת אפיה, מלח ומחמאה ומעבדים בפולסים לפירורים (כמו קוסקוס). מוסיפים תמצית וניל ורסק תפוחים ומעבדים עוד מעט עד שכל החומרים מתאחדים.

מעבירים את הבצק למשטח ומחלקים אותו לשני חלקים שווים. את אחד החלקים מרחיקים ממשטח העבודה כדי שישאר בהיר.

לחלק שעל משטח העבודה מוסיפים 2 כפות קקאו כהה, לשים מעט להטמעת כל הקקאו בבצק. לשטח מעט כל חלק בצק (בהיר וכהה, כל אחד לחוד) ולחתוך ממנו רבע ולשטח לדיסקה. לעטוף בניילון נצמד כל דיסקה כזו ולהכניס למקרר.

כעת עובדים על החלק הבהיר של הבצק (3/4 מתוך הסך הכל) - לפזר מעט קמח על משטח עבודה ולרדד את הבצק למלבן בגודל 15X10 ס"מ בעובי 1 ס"מ. לעטוף בניילון נצמד ולהכניס להקפאה ל-15 דקות.

כעת עובדים על החלק הכהה של הבצק (3/4 מתוך הסך הכל) - לפזר מעט קקאו על משטח עבודה ולרדד את הבצק למלבן בגודל 15X10 ס"מ בעובי 1 ס"מ. לעטוף בניילון נצמד ולהכניס להקפאה ל-15 דקות.

לאחר 15 דקות להוציא את מלבני הבצק מהקפאה, להסיר ניילון נצמד ולחתוך ל-9 פסים בגודל כ-1 ס"מ באורך 15 ס"מ. כעת יש לנו 18 פסים - 9 בהירים, 9 כהים.

שורה ראשונה - להניח על משטח עבודה פס אחד כהה, צמוד אליו פס אחד בהיר, צמוד אליו פס אחד כהה - לרדד קלות במערוך כדי להשיג גובה אחיד והדבקה של הפסים אחד לשני.

שורה שנייה - על הפס הכהה להניח פס אחד בהיר, על הפס הבהיר להניח פס אחד כהה, על הכהה להניח פס אחד בהיר - לרדד קלות במערוך כדי להשיג גובה אחיד והדבקה של הפסים אחד לשני.

שורה שלישית - על הפס הבהיר להניח פס אחד כהה, על הפס הכהה להניח פס אחד בהיר, על הבהיר להניח פס אחד כהה - לרדד קלות במערוך כדי להשיג גובה אחיד והדבקה של הפסים אחד לשני.

כעת יש מלבן כשבחתך שלו יש קוביות כהות ובהירות.

להכין נייר אפיה מקומח ולהוציא את דיסקת הבצק הבהיר מהמקרר. לרדד את הדיסקה למלבן היכול לעטוף את מלבן הקוביות שלנו בגודל 17X15.

להניח את מלבן הקוביות על אמצע מלבן הבצק הבהיר המרודד ובעזרת נייר האפיה להרים את קצוות הבצק כדי לעטוף את מלבן הקוביות. את הקצוות להדק מעט באצבעות.

לעטוף בניילון נצמד ולהכניס להקפאה לכ-10 דקות.

את אותו הדבר - אך הפוך עושים עם שאר פסי הבצק :  
שורה ראשונה - להניח על משטח עבודה פס אחד בהיר, פס כהה, פס בהיר - לרדד קלות במערוך.  
שורה שנייה - להניח על פס בהיר פס אחד כהה, על פס כהה פס בהיר, על פס בהיר פס כהה - לרדד קלות במערוך.

שורה שלישית - להניח על פס כהה פס בהיר, על פס בהיר פס כהה, על פס כהה פס בהיר - לרדד קלות במערוך.

להכין נייר אפיה שעליו פוזר מעט קקאו ולהוציא את דיסקת הבצק הכהה מהמקרר. לרדד את הדיסקה למלבן היכול לעטוף את מלבן הקוביות שלנו בגודל 17X15. להניח את מלבן הקוביות על אמצע לבן הבצק הכהה ובעזרת נייר האפיה להרים את קצוות הבצק כדי לעטוף את מלבן הקוביות. את הקצוות להדק מעט באצבעות.  
לעטוף בניילון נצמד ולהכניס להקפאה לכ-10 דקות.

להכין תבניות מרופדות בנייר אפיה ולחמם תנור ל-175 מעלות.  
לחתוך מכל מלבן פרוסות בעובי של כחצי ס"מ להניח על התבנית, להשאיר מעט רווח בין העוגיות. לאפות 12-13 דקות (לא יותר) ולהוציא מהתנור לצינון.

### **חיתוכיות ריבה**

#### **תבנית 30X20**

1 כוס קמח מלא (140 גרם)

1 כוס שיבולת שועל גרוסה (100 גרם)

1 כוס שקדים / אגוזי פקאן / אגוזי לוז / אגוזי מלך – קצוצים דק. (100 גרם)

1 שקית אבקת אפיה (10 גרם)

1 כפית תמצית וניל

½ כפית קינמון

150 גרם מרגרינה

½ כוס סוכר חום (110 גרם)

כף מים קרים במידת הצורך (15 גרם)

כוס ריבה (320 גרם)

חופן שקדים מולבנים

#### **הכנה:**

להכניס את כל החומרים (מלבד הריבה) יחד למערבול ובמהירות נמוכה לערבול עד לקבלת פירורים גדולים (לעצור את הערבול לפני שהפרורים מתגבשים לגוש אחד).

אפשר להשתמש במעבד מזון ולעבד בפולסים קצרים.

להוציא מתוך התערובת כשני חופנים יפים של פירורים ולשמור במקרר (בקיץ – במקפיא).

את יתר הפירורים לשטח בתבנית משומנת.

על זה למרוח ריבה בכל טעם שרוצים, לפזר פרוסות של שקדים מולבנים (כחופן או שניים - לא חובה).

לגרד מעל את הבצק ששמרנו בעזרת פומפייה.

לאפות בחום של 170 מעלות כחצי שעה עד להזהבת הבצק.  
לצנן מעט ולחתוך למרובעים / מעוינים מייד עם הוצאת העוגה מהתנור.

#### **הערות:**

כאשר מחליפים את המרגרינה ב-100 גרם שמן, העוגיות מתפרקות.  
להשתמש בריבה מתאימה לאפיה- יותר פרי ופחות סוכר- ריבות פשוטות על בסיס סוכר נשרפות ונעשות דביקות.

### **חטיפי אנרגיה על בסיס קוסקוס**

#### **רכיבים:**

1 כוס מיץ תפוזים, סחוט טרי

6 כפות סילאן (100 גרם)

2 כפיות קליפת תפוז מגוררת

1 כוס קוסקוס מלא

1 כוס תמרים רכים, מגולענים וקצוצים דק מאוד

½ כוס צנוברים או גרעיני חמנייה או אגוזים קצוצים דק

קינמון, לזרייה

#### **אופן ההכנה:**

מחממים את התנור ל-180 מעלות. מרפדים את התבנית בנייר אפייה. משאירים שוליים רחבים של נייר אפייה מסביב לכל התבנית כדי שיהיה קל להרים את המאפה מתוך התבנית כשהוא מוכן.

יוצקים את מיץ התפוזים לסיר ומוסיפים את הסילאן, וקליפת התפוז.

מביאים את המיץ לרתיחה על אש בינונית עד גבוהה. בוחשים לעתים קרובות.

שמים את הקוסקוס בקערה. כאשר המיץ רותח, יוצקים אותו על הקוסקוס. מכסים את הקערה בצלחת ומניחים לקוסקוס לספוג את המיץ במשך 10 דקות (לא לערבב).

אם רואים שיש מעט מדי נוזלים, ניתן להוסיף עוד חצי כוס מים רותחים. אחרי 10 דקות מרימים את הצלחת. מערבבים קלות את הקוסקוס במזלג; מניחים לקוסקוס להצטנן כמה דקות, ומאווררים אותו במזלג כמה פעמים.

לאחר שהקוסקוס הצטנן, מוסיפים את התמרים ואת הצנוברים לקערה. מערבבים את כל החומרים יחד בכף העץ.

מעבירים את תערובת הקוסקוס לתבנית המרופדת. משטחים בכף היד את פני התערובת, לוחצים ומהדקים אותה כדי ליצור שכבה דחוסה. בוזקים עליה קינמון בנדיבות.

מכניסים את התבנית לתנור החם ואופים 20 דקות.

מוציאים בזהירות את התבנית מהתנור. אווזים בשולי נייר האפייה ומרימים בעדינות את המאפה מתוך התבנית. מניחים אותו על רשת צינון ומניחים להצטנן שעה.

בעזרת סכין חדה פורסים את תערובת הקוסקוס האפויה לאצבעות ברוחב 2-3 ס"מ. מפרידים אותן בזהירות מנייר האפייה ומעבירים לכלי אטום.

### **חטיפי אנרגיה**

חטיפי אנרגיה מעולים תוצרת בית. אם שומרים אותם במקרר, הם דומים במרקמם לחטיפי הגרנולה שקונים באגף הבריאות בסופר. בטמפרטורת החדר הם מתרככים ונמסים בפה.

**חומרים לתבנית בגודל 20X30 ס"מ:**

- 2 כוסות (200 גרם) שיבולת שועל
- $\frac{1}{2}$  כוס (50 גרם) אגוזי לוז שבורים גס
- $\frac{1}{2}$  כוס (50 גרם) שקדים שבורים גס
- $\frac{1}{4}$  כוס (30 גרם) שומשום
- $\frac{1}{4}$  כוס (30 גרם) גרעיני חמנייה או דלעת

- 100 גרם שמן קוקוס (או חמאת בוטנים או שוקולד)
- $\frac{1}{2}$  כוס (160 גרם) סילאן
- $\frac{1}{2}$  כוס דחוסה (80 גרם) סוכר חום כהה
- 1 כפית קינמון
- $\frac{1}{2}$  כפית מלח (להשמיט אם השתמשנו בחמאת בוטנים)

- $\frac{1}{2}$  כוס (50 גרם) קוקוס
- $\frac{1}{3}$  כוס (50 גרם) משמשים מיובשים קצוצים גס
- $\frac{1}{3}$  כוס (50 גרם) שזיפים מיובשים קצוצים גס
- $\frac{1}{3}$  כוס (50 גרם) דבלים (תאנים מיובשות) קצוצות גס
- $\frac{1}{3}$  כוס (50 גרם) צימוקים

#### אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות.
2. מפזרים שיבולת שועל, אגוזים ושקדים, שומשום וגרעיני חמנייה בתבנית מרופדת בנייר אפייה. קולים 15-20 דקות, עד שהתערובת זהובה וריחנית. מדי פעם מערבבים. בינתיים קוצצים את הפירות המיובשים ומכינים את כל החומרים.
3. ממיסים שומן, עם סילאן, סוכר, קינמון ומלח בסיר גדול. מביאים לרתיחה ומבשלים 2-3 דקות.
4. מוסיפים קוקוס, ואת התערובת הקלויה. מבשלים על להבה בינונית, תוך כדי ערבוב תמידי במשך 5 דקות. מסירים מהאש, מוסיפים משמשים, שזיפים, דבלים וצימוקים ומערבבים היטב.
5. יוצקים מיד לתבנית מרופדת בנייר אפייה (משאירים קצוות נייר אפייה מבצבצים מהצדדים, לאחיזה ולחילוץ נוח). מכסים את התערובת בנייר אפייה נוסף ודוחסים את התערובת כמה שאפשר, בעזרת צנצנת זכוכית, או ידיים רטובות. מצננים ומעבירים למקרר לשעתיים שלוש להתייבבות. אפשר לזרז את התהליך על ידי הקפאה של שעה.
6. מחלצים מהתבנית (משחררים את הדפנות בעזרת סכין חד, ומעבירים את מלבן הגרנולה למשטח עבודה, תוך אחיזה בקצוות נייר האפייה שבולטות מהצדדים). חותכים בסכין חד למלבנים אישיים. שומרים במקרר ומגישים קר או בטמפרטורת החדר.

#### חטיפי אנרגיה

##### מצרכים:

- 2 כוסות שיבולת שועל דקה (200 גרם)
- $\frac{1}{3}$  כוס מייפל/סילאן/אגבה (100 גרם)
- $\frac{1}{2}$  כוס רסק תפוחים (150 גרם)

1/3 כוס טחינה/חמאת בוטנים/חמאת שקדים (100 גרם)

100 גרם שוקולד מריר 60% קקאו קצוץ

2 כפיות קינמון

½ כוס קוקוס (50 גרם)

½ כוס שבבי בוטנים/אגוזים/שקדים/פקאן (50 גרם) – השתמשתי בקלויים מומלחים ולכן

השמטתי את המלח

מעט מלח

### **אופן ההכנה:**

מערבבים את כל המרכיבים היטב עד לקבלת תערובת אחידה ודביקה.

ממלאים את השקעים של תבנית סיליקון ומהדקים את העיסה.

מכניסים לתנור מחומם מראש ל 170 מעלות ל 30-35 דקות.

משאירים את התבנית עוד עשר דקות בתנור, מוציאים את החטיפים רצוי על רשת קירור.

### **עוגיות תבלינים עם זיגוג תפוזים**

#### תמונה

#### **36 עוגיות שמזכירות עוגת דבש**

חצי כוס חלב סויה + כף (140 גרם) עם חצי כפית חומץ – לתת להחמיץ 10 דקות.

שליש כוס שמן (70 גרם) (או שתי בננות + 15 גרם שמן=כף)

60 גרם רסק תפוחים (3 כפות גדושות)

3 כפות סילאן (50 גרם)

שליש כוס סוכר (70 גרם)

1 כפית אבקת סודה לשתיה

1 כפית גדושה קינמון

רבע כפית אגוז מוסקט

2 כדורים פלפל אנגלי

1 וחצי כוסות קמח מלא (200 גרם)

#### **לזיגוג:**

100 גרם אבקת סוכר (בדיוק שקית אחת קטנה, או כוס אחת)

מיץ וקליפה מבערך תפוז אחד

#### **הכנה:**

לטרוף היטב את החומרים הרטובים

לטחון את התבלינים יחד עם חצי מכמות הסוכר לאבקה.

לערבב את החומרים היבשים והתבלינים יחד עם הרטובים.

לקחת 2 כפיות ולאסוף תלוליות מהבלילה הזו, שהסמיכות שלה אמורה להיות בערך כמו של טחינה

סמיכה, ואז מניחים על תבנית מצופה בנייר אפייה.

נעזרים בכפית השנייה כדי להוריד את הבלילה מהכפית הראשונה, וככה אפשר לעבוד בזריזות

וביעילות.

התלוליות תשתטחנה במהלך האפייה ולכן צריך קצת לרווח אותן (בערך 3-4 ס"מ רווח בין כל אחת).

**אופציה – לפזר ברס.**

זמן האפיייה הוא בין 8 ל-12 דקות ב-160 מעלות.

חשוב לא לאפות את העוגיות יותר מידי כדי שלא תצאנה יבשות מידי את הזיגוג יש למרוח כאשר העוגיות מתקררות מעט.

### **עוגיות מקמח שקדים**

**מצרכים:**

140 גרם קמח שקדים (1 כוס)

$\frac{1}{2}$  כפית אבקת אפיייה

60 גרם ממרח שקדים (3 כפות)

40 גרם אגבה או מייפל או סילאן

תבלין – חצי כפית קינמון, או 1-2 תיונים של תה צ'אי טחונים עם כפית סוכר

**הכנה:**

להעביר את קמח השקדים במעבד מזון כדי להפוך אותו לעדין יותר (לא חובה. גם במרקס גס זה סבבה).

להוסיף את שאר המרכיבים ולעבד לבצק

לעצב למלבן ולשים בפריזר לשעתיים

לחתוך לעוגיות בעובי חצי סנטימטר

אפיייה 12-15 דקות בחום בינוני-נמוך. להיזהר לא להשחים יתר על המידה

**גיוונים:**

במקום חמאת שקדים, אפשר להשתמש בחמאת בוטנים

אפשר להוסיף 40 גרם שוקולד קצוץ

אפשר להוסיף גרידת תפוז

### **עוגיות צ'אי מסאלה וקוקוס**

כ-30 עוגיות

כוס וחצי קמח מלא (190 גרם)

1 כפית אבקת אפיייה

$\frac{1}{2}$  כוס קוקוס טחון (35 גרם)

3 כפיות תערובת צ'אי (מתוך 3 תיונים של 2 גרם כל אחד)

$\frac{1}{4}$  כפית מלח

$\frac{3}{4}$  כוס שמן קנולה (150 גרם)

1 כוס סוכר חום (180 גרם)

3 כפות פשתן טחון, עם  $\frac{1}{3}$  כוס מים (25 גרם פשתן, 80 גרם מים)

**אופן ההכנה:**

מחממים תנור ל-170 מעלות.

מנפים את הקמח ואבקת האפיייה לקערה, מוסיפים קוקוס 3 כפיות תערובת צ'אי ומלח ומערבבים היטב.

מערבבים בקערה שמן, סוכר ותערובת הפשתן.

יוצקים את תערובת השמן לתערובת הקמח והקוקוס, ומערבבים היטב עד שנוצרת עיסה אחידה. יוצרים כדורים עם ידיים רטובות, מניחים על התבנית ומועכים מעט. אופים בתנור, במשך 18 דקות.

#### **הערות:**

לנסות להוריד את כמות השמן ל-70 גרם=שליש כוס, ואת כמות הסוכר גם.

#### **\*עוגיות קינמון בציפוי פיסטוקים**

**המרכיבים (ל-40-50 עוגיות)**

1/3 כוס (35 גרם לערך) פיסטוקים טבעיים קלופים קצוצים

#### **לבצק:**

250 גרם (1 1/2 כוסות + 4 כפות) קמח לבן

2 1/2 כפיות שטוחות קינמון טחון

קורט מלח

100 גרם (1 כוס) אגוזי מלך

200 גרם (1 כוס) סוכר

120 גרם מחמאה, בטמפי' החדר או שמן קוקוס

3 כפות מים קרים מאוד

#### **לציפוי:**

2 כפות מים

1 כפית מיץ לימון טרי

1/4 כוסות אבקת סוכר

#### **אופן ההכנה:**

מניחים פיסטוקים במעבד המזון, קוצצים בינוני-דק ומעבירים לקערה קטנה. מניחים בצד. בקערה בינונית מערבבים קמח, קינמון ומלח עד לאיחוד. מניחים בצד. מניחים במעבד המזון אגוזי מלך ו-2 כפות מכמות הסוכר במתכון. קוצצים דק מאוד עד לקבלת גרגירים קטנטנים וכמעט אבקה, שתוכל להיטמע בבצק. מעבירים לקערה בינונית ומניחים בצד. מניחים במעבד המזון/קערת המערבל מחמאה ואת יתרת הסוכר ומעבדים/מערבלים במשך 2 דקות, עד לקבלת קרם אחיד וחלק. מנמיכים את מהירות המערבל/עוזרים את פעילות מעבד המזון ומוסיפים את תערובת הקמח והאגוזים. מוסיפים מים קרים וממשיכים לערב/לעבד עד שנוצר בצק רך. עוטפים בניילון נצמד ומכניסים למקרר למשך חצי שעה. כעבור חצי שעה יוצרים צורת גליל, עוטפים בנייר אפייה ומכניסים לגליל ריק של נייר מגבת. מכניסים למקפיא לחצי שעה. מחממים תנור ל-170 מעלות ומכניסים תבנית תנור מרופדת בנייר אפייה. כשהתנור מגיע לטמפ' הרצויה, מוציאים את גליל הבצק מהמקפיא, מניחים על קרש חיתוך ובעזרת סכין חדה פורסים לפרוסות בעובי 1/2 ס"מ או פחות. מניחים בתבנית במרחק של 2 ס"מ זו מזו. מכניסים לתנור ואופים 12-14 דקות או עד להזהבה נאה והתייצבות. מוציאים ומצננים כשעה.

ציפוי: מערבבים בקערה קטנה מים, מיץ לימון ואבקת סוכר, עד לקבלת קרם לבן חלק וסמיך, ללא גושים. בעזרת מברשת מושחים את העוגיות המצוננות בציפוי ובוזקים מייד פיסטוקים קצוצים. מניחים להתייבבות. מאחסנים בקופסאות סגורות היטב בטמפ' החדר (עד שבוע) או מקפיאים.

### **שומשומיות**

2 כוסות (350 גרם) שומשום

1/3 כוס (50 גרם) פיסטוק קלוי

1/3 כוס (80 גרם) סוכר

1 כף סילאן או אגבה

בסיר עם תחתית עבה ממיסים את הסוכר עם הסילאן תוך בחישה בכף עץ.

מוסיפים את השומשום ומערבבים על אש בינונית כ-10 דקות, עד שהשומשום מזהיב וכולו מכוסה בסוכר. לקראת הסוף מוסיפים את הפיסטוק.

לא לעזוב את הסיר אפילו לא לרגע ולנמשיך לערבב כל הזמן כדי למנוע את חריכת השומשום.

שוטחים את התערובת, החמה מאוד, על משטח עבודה, רצוי שיש או נירוסטה. אפשר לשמן קלות את המשטח.

בעזרת ידיים רטובות מעט מרדדים את התערובת למלבן בעובי כ-1 ס"מ. אם נשטח את התערובת למלבן דק יותר, הא יתפורר במהלך החיתוך.

ממתינים מספר דקות וחותכים לרצועות ברוחב הרצוי, עדיף בשפכטל מתכת. כל רצועה חותכים למעוינים.

מצננים ושומרים בצנצנת שנסגרת היטב. לא כדאי לשמור במקפיא כי העוגייה מתרככת זמן קצר אחרי הוצאתה לטמפרטורת החדר.

### **פודינג, דייסה**

\***כוס מלבי של חלב שקדים, תותים ופיסטוק**

**המרכיבים (ל-6 מנות):**

ליטר חלב שקדים

75 גרם קורנפלור (7 כפות)

**לסירופ:**

100 גרם תותים טריים

1 כף אבקת סוכר

**לקישוט:**

תותים טריים, חתוכים לרבעים

50 גרם פיסטוקים קלויים קצוצים

**אופן ההכנה:**

מערבבים כוס חלב שקדים עם הקורנפלור.

מוזגים לסיר את חלב השקדים שנותר ומביאים לרתיחה. מוסיפים את תערובת החלב והקורנפלור תוך כדי ערבוב רצוף במטרפה, וממשיכים לבשל על אש בינונית 5 דקות תוך כדי ערבוב רצוף עד שהמסה מסמיכה ונפרדת מהסיר.



מסירים מהאש ומעבירים מייד לכוסות. משאירים לצינון בטמפרטורת החדר למשך חצי שעה, ומכניסים לקירור.

סירופ תותים: טוחנים יחד את התותים ואבקת הסוכר. יוצקים על המלבי. מעטרים בתותים טריים ובפיסטוק.

### **\*מלבי קרם קוקוס וחלב סויה**

400 מ"ל (פחית אחת) קרם קוקוס

240 מ"ל (כוס) חלב סויה

75 גרם סוכר ( $\frac{1}{3}$  כוס)

40 גרם קורנפלור (4 כפות)

תמצית מי ורדים

#### **לקישוט:**

2-3 כפיות קוקוס טחון

3 כפות ריבת תות מעורבבות היטב עם 3 כפות מים רותחים

#### **אופן ההכנה:**

מערבבים חצי כוס חלב סויה עם קרם הקוקוס ומי הורדים ומחממים על אש נמוכה.

מוסיפים את הסוכר ומערבבים היטב עד שהסוכר נמס.

בקערה בצד מערבבים את הקורנפלור עם החלב סויה שנותר ומערבבים היטב עד שאין גושים.

מוסיפים את החלב עם הקורנפלור לסיר תוך ערבוב מתמיד עד שהנוזל מסמיך.

מכבים את האש מיד ומעבירים לכוסות זכוכית שקופות.

מצננים במקרר.

לפני ההגשה מפזרים מעט קוקוס מעל כל כוס ומקשטים בסירופ תות אותו מכינים מריבת תות

ומים רותחים.

### **פודינג שוקולד**

#### **מתכון מצולם**

#### **לפודינג בסיסי :**

2 כוסות חלב סויה (480 גרם)

שליש כוס סוכר (70 גרם)

1 כפית תמצית וניל

קורט נדיב של מלח

2 כפות קורנפלור (20 גרם)

100 גרם שוקולד מריר

#### **תוספות אפשריות :**

חופן של פקאנים או אגוזי מלך קצוצים גס

1 כף נוגט (ואז לא צריך סוכר)

חצי כפית אבקת אספרסו (יש להוסיף לחלב בתחילת המתכון)

חצי כפית קינמון

#### **הכנה:**

מוזגים לסיר את החלב, ומוסיפים פנימה את הסוכר, הווניל והמלח.  
מחממים על אש נמוכה.

בצד, מודדים בכוס 2 כפות קורנפלור.

מוזגים מעט חלב קר לכוס וממוססים את הקורנפלור עד שאין גושים והתערובת חלקה לחלוטין.  
מוזגים בחזרה לסיר עם החלב החם דרך מסננת וטורפים היטב עד שהחלב מתחיל להסמך.  
מתחילים להוסיף פנימה קובייה אחר קובייה מהשוקולד, עד שהתערובת נצבעת כולה בחום והופכת חלקה ומבריקה.

אוכלים חם, או מוזגים לקעריות ומצננים שעתיים-שלוש במקרר עד להתמצקות.

## **מילקי**

### **מצרכים:**

כוס וחצי חלב סויה

מיכל שמנת צמחית (250 מ"ל)

150 גרם שוקולד מריר (אפשר ורצוי להשתמש בשוקולד "חלב" טבעוני)

2 כפות שטוחות קורנפלור מעורבב עם 3 כפות חלב סויה

### **אופן הכנה:**

מניחים בסיר קטן כוס וחצי חלב סויה, חצי כוס שמנת צמחית ומחממים על אש נמוכה.  
מערבבים בכוס 2 כפות שטוחות קורנפלור עם 3 כפות חלב סויה או מים עד לקבלת בלילה לבנה חלקה (שימו לב שלא יהיו גושים). מוסיפים לתערובת החלב סויה והשמנת צמחית, מערבבים כל הזמן ומביאים לרתיחה על אש גבוהה (כשמים מבעבעים). מנמיכים את האש, מוסיפים את השוקולד ומערבבים כל הזמן, עד שהשוקולד נמס לגמרי בתערובת והתערובת מעט מסמיכה.  
מעבירים לכוסות ומניחים לתערובת להתקרר מעט (רצוי להשתמש בכוסות מזכוכית מאחר והתערובת חמה).

מקציפים את שארית השמנת ויוצקים מעל תערובת השוקולד

לאחר מכן עוטפים את הכוסות בניילון נצמד ומכניסים למקרר להתייצבות של 3-4 שעות לפחות לפני ההגשה.

**הערה:** המרקם צריך להיות בין מעדן "דני" לבין מעדן "yolo". מי שרוצה יותר סמיך/גילי מומלץ לשים 2 כפות מלאות קורנפלור. מי שרוצה את המעדן יותר נוזלי (כמו yolo) מומלץ להפחית את הכמות לכף וחצי קורנפלור.

## **פודינג טחינה עם סילאן וחלבה**

פיליס גלזר

### **המרכיבים (ל-4 מנות):**

2 כוסות חלב סויה או חלב שקדים (480 גרם)

2 כפות סירופ מייפל טהור (40 גרם)

2 כפות קורנפלור (20 גרם)

4 כפות טחינה (לא טחינה משומשום מלא, היא מרירה מדי) (80 גרם)

50 גרם חלבה טבעית, חתוכה לחתיכות קטנות או מפוררת

### **לקישוט:**

1 כף סילאן טבעי

## **אופן ההכנה:**

בסיר בינוני, מערבבים את החלב עם המיפל על אש בינונית-קטנה. ממסים את הקורנפלור בחצי כוס חלב פושר (שהוצאנו מהסיר) ומחזירים לסיר, תוך כדי בחישה. מנמיכים את האש. מערבבים נמרצות את הטחינה, מוסיפים לסיר ומבשלים תוך כדי ערבוב, עד שהפודינג מתחיל לרתוח ומסמיך, עוד דקה או שתיים. יוצקים את הפודינג ל-4 כוסות הגשה. מפזרים מעל את החלבה. מזלפים את הסילאן. אוכלים את הפודינג חמים, בטמפרטורת החדר או מכסים בניילון נצמד ומצננים במקרר .

## **\*דייסת אורז מתוקה**

### **מצרכים:**

כוס אורז שטוף

3 כוסות חלב סויה

2 כוסות מים

חצי כוס סוכר (לא להשתמש בכל הכמות – לטעום)

### **הכנה:**

לשים בסיר את האורז, מים והחלב, להרתיח ולהנמיך את האש. חשוב ביותר להקפיד לערבב כל הזמן בשביל למנוע את הידבקות האורז להוסיף סוכר לפי הטעם (לטעום) אחרי בערך 30 דקות על האש, האורז מתנפח והדייסה מסמיכה. (לא לגמור את כל הנוזלים במידה וחסר להוסיף).

### **תוספות:**

שוקולד צ'יפס

קינמון

ריבה

סילאן

צימוקים

פיסטוקים קצוצים

בננה, תפוח

## **שיבולת שועל ללילה**

חצי כוס חלב צמחי ללא סוכר (120 גרם)

כפית קינמון

כפית קקאו

חצי כוס שיבולת שועל עבה (45 גרם)

כף זרעי צ'יה

חופן נדיב של אוכמניות כחולות קפואות

### **הכנה:**

לערבב את כל החומרים ולשמור במקרר לפחות 8 שעות לפני האכילה. נשמר מספר ימים.

## מעדן קוואקר ופירות קפואים

### מצרכים

1 כוס אוכמניות קפואות פלוס אקסטרה להגשה מעל

1 כוס חלב סויה ללא סוכר

1 כף זרעי צ'יה

1 כף זרעי פשתן

1 כפית מייפל או סילאן

4 כפות קוואקר – שיבולת שועל להכנה מהירה

### הכנה

– שמים בבלנדר אוכמניות, חלב סויה, זרעי צ'יה ומייפל וטוחנים למרקם חלק.

– מוסיפים שיבולת שועל, מערבבים ומגישים עם אוכמניות מעל.

### דייסת שיבולת שועל

ניתן להכין דייסות בגרסאות רבות, בסמיכות שונה וברמות שונות של שומן וקלוריות, בהתאם להעדפה האישית ולצרכי הגוף השונים.

אפשר להכין דייסות על בסיס, מים, חלב סויה, חצי חל"ס וחצי מים, חלב שקדים או חלב אורז.

אופציות להמתקה:

✚ סירופ מייפל טבעי (עשיר באבץ, וסידן)

✚ סירופ לתת אורז (עשיר בויטמיני B ומגנזיום)

✚ סילאן טבעי (ללא תוספת סוכר - מקור טוב לאשלגן)

✚ תמרים כתושים או קצוצים (עשירים בסידן, זרחן, אשלגן, אבץ, ויטמין A ושבעת ויטמיני B)

✚ צימוקים (מכילים סידן, אבץ, אשלגן, זרחן, ויטמיני B במיוחד חומצת פולית)

✚ פירות יבשים אחרים

✚ מולסה (עשירה בברזל) תערובת קינמון וסוכר דמררה (הקינמון מכיל חומר קוטל חיידקים טבעי)

✚ תפוחים מגוררים

✚ בננה

אם משתמשים בפירות מיובשים או טריים, רצוי לבשל אותם ביחד עם הדייסה. כל ממתיק אחר, רצוי להוסיף לפי הטעם, בתום הבישול.

### מצרכים:

כוס שיבולת שועל בטחינה גסה (100 גרם)

2-3 כוסות מים, חלב שקדים, חלב סויה או חלב אורז. (500 גרם)

קורט מלח (לא הכרחי)

### אופן ההכנה:

בסיר קטן, שמים את שיבולת השועל, הנוזלים, והמלח ומערבבים.

מביאים לרתיחה על אש בינונית-נמוכה, תוך כדי בחישה לסירוגין.

מנמיכים את האש וממשיכים לבשל תוך כדי בחישה, עד לקבלת המרקם הרצוי.

### אופן ההכנה במיקרוגל:

מערבבים את כל המרכיבים בקערת זכוכית, ומכסים. מחממים במיקרוגל במשך כדקה (בהתאם לחוזק המיקרוגל).

מורידים את המכסה בזהירות, מערבבים בעדינות ומחזירים למיקרוגל למשך דקה נוספת. מוציאים ומעמידים בצד דקה נוספת לפני שאוכלים.

## טראפּלס

אחד מתחביבי הוא הכנת פרלינים. ניתן לראות [כאן](#) כיצד מכינים אותם. טראפּלס הוא הבן-דוד של הפרלינים. ההבדל הגדול הוא זמן ההכנה – 20 דקות לטראפּלס, ו-4 שעות לפרלינים.

### הוראות

[הוראות מצולמות](#) של הכנת טראפּלס.

לקצוץ את השוקולד בעזרת סכין (או יותר טוב, לקנות מטבעות או נטיפי שוקולד בחנות מתמחה). לחמם כמעט עד לרתיחה את השמנת ולשפוך על השוקולד.

לחכות דקה (!)

לערבב בזריזות (לא עם מטרפה אלא עם מרית) עד שהקרום הופך למבריק.

לצקת לתבנית מרובעת בגודל 10X15 שמרופדת בניילון נצמד (הגודל הזה טוב לכמויות שבמתכונים).

לשים במקפיא לשעה.

להוציא מהקופסא, לסלק את הניילון ולחתוך לקוביות קטנות. מתקבלות כ-30-50 קוביות.

לקחת שקית ניילון ולשים בה קקאו/אבקת שקדים/אבקת אגוזים/קוקוס.

לקחת 4-5 קוביות, לשים בתוך השקית ולנער.

קוביות הטראפּלס יצאו כאשר הן מצופות.

### תפוז

80 גרם חלב סויה

50 גרם קונפיטורת תפוז

160 גרם שוקולד

30 גרם תפוזים מסוכרים קצוצים

### ארל-גריי ותפוזים מסוכרים

120 גרם חלב סויה + שני תיונים ארל-גריי

170 גרם שוקולד

50 גרם תפוזים מסוכרים קצוצים

### הערות:

לפרק שני תיונים ולהשרות בחלב. להרתיח את החלב. לסנן ולאחד עם השוקולד.

### נוגט מריר

20 גרם ברס אגוזים/בוטנים

90 גרם חלב סויה (או שמנת צמחית)

150 גרם שוקולד מריר

80 גרם קרם נוגט

## **בננה-תמר**

### הוראות מצולמות

100 גרם בננה (בננה אחת)

50 גרם תמרים (ממרח תמרים עובד גם) (4 תמרים גדולים)

150 גרם שוקולד מריר

50 גרם שמנת צמחית או חלב סויה

1/4 כפית קינמון

### **הערות:**

לרסק את הבננות, התמרים והקינמון בעזרת בלנדר סטיק ולחמם מעט.

לחמם את השמנת ולהמיס בתוכה את השוקולד.

לאחד את שתי התערובות.

### **טראפלט קפה עם אגוזים מסוכרים**

80 גרם חלב סויה (או שמנת צמחית)

50 גרם מייפל

1½ כפיות נס קפה שטוחות מומסות במעט מים

160 גרם שוקולד מריר

30 גרם ברס (אגוזים קצוצים מסוכרים)

### **שזיפים מיובשים**

130 גרם שמנת

130 גרם שוקולד מריר

100 גרם (כ-6 יחידות) שזיפים מיובשים, מגולענים

1/4 כפית קינמון

### **הערות:**

להשרות שמנת עם שזיפים למספר שעות. לרסק עם בלנדר מוט.

להביא את תערובת השמנת והשזיפים לסף רתיחה ולאחד עם השוקולד.

השזיפים תורמים חמצמצות שממתנת את מתיקות השוקולד. ניתן להחליף את השזיפים בתמרים

(ולקבל יותר מתיקות) או בדבלים (זהירות – הטעם דומיננטי).

### **טראפלט תבלינים**

100 גרם חלב סויה (או שמנת צמחית)

40 גרם סילאן או סירופ מייפל

190 גרם שוקולד מריר 56%

1-2 יחידות פלפל אנגלי טחון

קורט (פחות מ-¼ כפית) אגוז מוסקט

¼ כפית קינמון

**הערות** – להרתיח במיקרו את השמנת עם התבלינים, לתת לעמוד כ-20 דקות.

לסנן, (למדוד שוב את הכמות ולהשלים אם צריך) לחמם שוב ולאחד לגנאש.

## טראפּלס תות

160 גרם קונפּיטורת תות שדה

190 גרם שוקולד מריר 56%

**הערות** – לרסק את הריבה, לחמם אותה לסף רתיחה, להוסיף את השוקולד ולערבב היטב.

## טראפּלס קוקוס

150 גרם חלב קוקוס

160 גרם שוקולד מריר 56%

30 גרם קוקוס טחון

## קפוא

את המתכונים בחלק זה בצעתי בעזרת מכונה פשוטה להכנת גלידות בעלת קערה אותה מכניסים למקפיא לפני ההכנה. המכונה שברשותי מערבבת את החומרים תוך כדי הקירור.

## פרוזן יוגורט

### חומרים:

אננס או אפרסקים מקופסת שימורים עם המיץ (825 גרם)

350 גרם גבינת סויה

70 גרם סילאן (1/4 כוס=3 כפות)

### הכנה:

להשאיר מספר פירות חתוכים בצד.

להכניס את כל החומרים (למעט הפירות החתוכים שהשארנו בצד) לבלנדר ולגרוס למחית אחידה.

להוסיף לתערובת היוגורט את הפירות שהשארנו.

לקרר את התערובת היטב ולהכניס למכונת גלידה.

אם המקפא נהיה גוש קרח, יש להפשיר מעט ולהכניס לבלנדר למספר שניות.

## סורבה

### כללי

### חומרים:

כל סורבה בנוי מכמות של פרי ושל 50%-80% של סירופ סוכר לפי משקל. סירופ סוכר עשוי מכמות שווה של סוכר ומים לפי משקל.

כדי לקבל גלידה פחות קרחית, ניתן להקטין את כמות המים ביחס לסוכר ל-2:1 ואז צריך להוסיף כמות של סירופ סוכר ביחס של 40%-60% ביחס לפרי.

כדאי להוסיף לכל סורבה מיץ לימון.

### הכנה:

בסיר קטן, יוצקים כמויות שוות של מים וסוכר (150 גרם מים ו-150 גרם סוכר כדי לקבל 250 גרם מי סוכר לאחר רתיחה ואידוי). מרתיחים את המים, מערבבים עם הסוכר, מבשלים בסיר לא מכוסה

על אש בינונית שלוש דקות. מכבים, מסירים מן הכיריים ונותנים לסירופ להצטנן.

חותכים 300 גרם פרי לחתיכות קטנות ומכניסים מחית בבלנדר, או בלנדר מוט, או מעבד מזון.

מערבבים את מחית הפרי עם סירופ הסוכר, מתבלים אם רוצים, ומקררים ללילה במקרר. מכניסים למכונת גלידה.

#### **רעיונות:**

- סורבה מנגו – 250 גרם מנגו, 150 גרם סירופ סוכר, ומעט גרד קליפת לימון וכפית מיץ לימון טרי. אפשר להחליף חלק מהפרי במלון.
- סורבה פירות יער – 300 גרם פירות יער. 250 גרם סירופ סוכר. לרסק  $\frac{3}{4}$  מכמות הפרי.
- סורבה תפוחי עץ – 350 גרם רסק תפוחים, 250 גרם סירופ סוכר.
- \*סורבה תותים – 250 גרם תותים וסירופ סוכר.
- \*סורבה אשכוליות אדומות – 250 גרם פרי, סירופ סוכר, ו-5 כפיות קמפרי.
- \*סורבה מלון, שסק, אבטיח, תאנים, פסיפלורה, מנדרינות, סברס.

#### **סורבה לימון**

1½ כוסות מים (360 גרם)

1½ כוסות סוכר (300 גרם)

$\frac{3}{4}$  כוס מיץ ליים טרי (180 גרם)

1 כף וודקה (אופציה)

2 כפיות קליפת לימון מגוררת

#### **הכנה:**

1. מכינים סירופ: בסיר בינוני שמים את המים עם הסוכר. מביאים לאט לרתיחה מעל להבה בינונית, מערבבים מדי פעם, עד שהסוכר נמס. מבשלים במשך 3 דקות נוספות ברתיחה נמוכה. מסירים מהאש ומצננים.
2. מעבירים את הסירופ המצונן לקנקן או לכלי גדול עם משפך, מוסיפים את שאר החומרים, מערבבים, מכסים ומקררים במקרר כמה שעות, או עד שהתערובת קרה לגמרי.
3. מעבירים את התערובת למכונת גלידה ומקפיאים לפי הוראות היצרן.

#### **סורבה שוקולד ועוגיות**

##### מתכון מצולם

#### **עבור 1 ליטר גלידה**

#### **רכיבים:**

555 מ"ל (2 ורבע כוסות) מים (או חלב סויה)

150 גרם ( $\frac{3}{4}$  כוס) סוכר

75 גרם (כוס פחות כף) אבקת קקאו הולנדי כהה

קורט מלח

170 גרם שוקולד מריר, קצוץ גס

$\frac{1}{2}$  כפית תמצית וניל

שברי עוגיות או ביסקוויטים

#### **הכנה:**

1. בסיר גדול טורפים יחדיו 1 וחצי כוסות (375 מ"ל) מכמות המים יחד עם הסוכר, אבקת הקקאו והמלח. מביאים לרתיחה, וטורפים תכופות תוך כדי התהליך.
2. נותנים לתערובת לרתוח 45 שניות תוך כדי טריפה מתמדת.



3. מורידים מהאש, מוסיפים פנימה את השוקולד המריר ומחכים דקה. מערבבים היטב עד שהשוקולד נמס ולאחר מכן מוסיפים פנימה את תמצית הווניל ואת שארית (3/4 כוס, 180 מ"ל) המים.

4. מעבירים את התערובת לבלנדר או מעבד מזון ומעבדים למשך 15 שניות.

5. מקררים את התערובת היטב במקרר, בין 6 שעות ללילה שלם.

6. מוסיפים שברי עוגיות או ביסקוויטים ומעבירים את התערובת למכונת הגלידה ופועלים על פי הוראות היצרן. אם התערובת המקוררת סמיכה מדי, טרפו אותה היטב לפני ההעברה למכונת הגלידה.

#### הערות:

הגלידה יצאה שוקולדית מדי. להוריד את כמות הקקאו לחצי.

### גלידה

#### בסיס איטלקי

המתכון מבוסס על מתכון מתוך הסדנא של הקונדיטור אורן דגן כפיר

250 גרם חלייס (כוס)

250 גרם שמנת צמחית (מיכל)

100 גרם סוכר (½ כוס)

15 גרם דקסטרז (אני משתמש בגלוקוז)

תמצית וניל

כפית שטוחה אגר אגר (אפשר לוותר)

#### הכנה:

מחממים את כל החומרים עד לסף רתיחה.

מצננים לטמפרטורת חדר ולהכניס למקרר בקופסא אטומה למשך 4 שעות לפחות להבשלה.

#### הערות:

+ חליטה של תה (למשל ארל גריי), בתוך הבסיס החם למשך 30 דקות, ולאחר מכן לסנן ולצנן.

+ הוספת פרי תהיה ביחס של 50% לבסיס.

+ לגלידת לימון, יש להוסיף כ-10% מיץ יחד עם זסט מהקליפה.

+ כאשר מוסיפים מחיות (מחית אגוזים, טחינה, סילאן, מחית פיסטוק), יש להוסיף 10% ממשקל הבסיס.

+ כדי להוריד בכמות השומן, ניתן להחליף את השמנת בחלייס. הגלידה תצא קרחית יותר, ואפשר להתגבר על בעיה זו על ידי טחינתה בעזרת בלנדר מוט או מגיימיקס לפני ההגשה.

+ ניסיתי להשתמש בקורנפלור במקום אגר ויצא מצוין.

+ אם אין מכונת גלידה, אפשר להקפיא את המסה, לחתוך אותה לקוביות ולרסק במגיימיקס או בעזרת בלנדר מוט.

### \*גלידת שוקולד מריר וחלבה קפה עם דפי שוקולד ופולי קפה

המתכון מבוסס על מתכון מתוך הסדנא של הקונדיטור אורן דגן כפיר

#### גלידת שוקולד:

על תמיסת [הבסיס החמה](#), מוסיפים 100 גרם שוקולד מריר (15%) ו-10 גרם קקאו (2%).

מניחים להבשלה במקרר למשך 12 שעות.

מקפואים במכונת גלידה.

### **דפי שוקולד ופולי קפה:**

ממיסים 100 גרם שוקולד המריר ומוסיפים 5 גרם פולי קפה גרוסים ומערבבים.

יוצקים על גבי נייר אפייה ומשטחים לדף בעובי 2 מילימטרים.

מייצבים במקפוא ושוברים לפיסות.

שומרים במקרר עד לשימוש.

### **הכנת המנה:**

מסדרים על צלחת הגשה מעט חלבה ומעליה כדור גלידת שוקולד.

מעצבים מעל המנה מספר דפי שוקולד.

### **\*גלידת חלבה-קוקוס**

[שיראל אורגד](#)

### **המרכיבים:**

פחית קרם קוקוס

1 שמנת לבישול- אלפרו

3/4 כוס סוכר חום

2 כפות טחינה

כף דבש

מעט קוקוס לקישוט

מעט סילאן או דבש לקישוט

### **אופן ההכנה:**

מבשלים על האש קרם קוקוס, שמנת וסוכר עד שכל הסוכר נמס. מורידים מהאש ומצננים.

מערבבים את הטחינה והדבש. מוסיפים לטחינה והדבש מעט מהשמנת ומערבבים בעדינות.

מערבבים בעדינות את שתי התערובות. מעבירים לתבניות שקעים מסיליקון ומקפואים.

לפני ההגשה מוציאים בזהירות מהתבנית ומגישים על צלחת שטוחה מפזרים מעל קוקוס ומעטרים

בדבש או סילאן.

### **הערות:**

אפשר במכונת גלידה לקבלת מרקם חלק יותר.

### **גלידת קפוצ'ינו-חלבה**

[וידאו](#)

### **שתי תבניות אינגליש**

### **החומרים:**

2 מיכל שמנת מתוקה צמחית

200-250 גרם חלבת פיסטוק מפוררת לפירורים גסים (רצוי תורכית עם הרבה פיסטוקים) - אם אין

חלבת פיסטוק פשוט לקלות קלות את הפיסטוקים בתנור, לקצוץ ולהוסיף לתערובת

1-3 כפיות נס קפה לפי הטעם

2 כפיות ברס או שבבי קקאו

### **הכנה:**

ממיסים את הקפה במעט מים חמים.

מקציפים את השמנת עם הקפה.

מוסיפים את החלבה.

מוסיפים את שבבי הקקאו

מערבבים ומקפיאים.

#### **הערות:**

כדי לקבל גלידת קפוצ'ינו חלקה, אפשר לוותר על החלבה ולהוסיף כף נס קפה, ורבע כוס סוכר (50 גרם)

#### **גלידת שקדים**

2-2½ כוסות שקדים (200-250 גרם) – (אפשר להשתמש בשקדים, אגוזים, קשיו, פיסטוקים וכל ערבוב שלהם)

200 גרם סוכר (כוס)

4 כוסות מים (1 ליטר)

כפית תמצית וניל (אם מתשמים בחלב סויה, אין צורך)

20 גרם קורנפלור

משרים את תערובת השקדים במים למשך מספר שעות. מסננים ושוטפים היטב.

מרסקים בבלנדר את תערובת השקדים עם 2 כוסות מים, ומסננים לתוך סיר גדול.

מועכים היטב את השקדים כדי למצות את מירב הנוזלים.

מעבירים בחזרה את השקדים והפיסטוקים המרוסקים לבלנדר, עם 2 כוסות מים נוספות.

מרסקים היטב, ושוב מסננים לתוך הסיר.

מעבירים את השקדים והפיסטוקים המרוסקים לבד גבינה, וסוחטים מהם את הנוזלים שנשארו, לתוך הסיר.

מוציאים מהסיר ½ כוס חלב שקדים ומערבבים עם 20 גרם קורנפלור. כדאי לסנן במסננת צפופה כדי למנוע גושים.

מוסיפים לסיר את הסוכר, ומחממים עד שזה כמעט רותח.

מוסיפים את תערובת הקורנפלור תוך כדי ערבוב, ומבשלים בחום נמוך, תוך ערבוב מתמיד, במשך 2 דקות, עד שזה מסמיך.

מצננים לטמפרטורת החדר, ואחר כך במשך לילה במקרר.

לפני ההכנסה למכונת הגלידה, כדאי לטחון הכל בעזרת בלנדר מוט כדי למנוע גושים.

#### **\*גלידת מנגו**

##### **החומרים:**

3 מנגו בשלים

200 מ"ל קרם קוקוס

##### **אופן ההכנה:**

טוחנים בבלנדר למרקם חלק, מעבירים למכונת גלידה ומקפיאים.

#### **\*גלידת תות שדה-דובדבנים**

1 ק"ג תותים או דובדבנים מתוקים קצוצים

2 שמנת מתוקה צמחית

½ כוס סוכר

2 סוכר וניל

1/3 כוס ליקר וישניאק (ליקר דובדבנים) – לא חובה

**הכנה:**

מקציפים את השמנת עם הסוכר וסוכר הווייל

מקפלים את הפירות לתוך הקצפת

מכניסים למכונת גלידה

מקפיאים עד להגשה

**גלידת מלבי**

[תמונה](#)

מכינים מלבי: כף אבקת מלבי לכל כוס חל"ס. מערבבים היטב ודואגים שלא יהיו גושים.

מסמיכים על אש קטנה את התערובת ושמים במקרר עד התקררות מוחלטת.

לאחר שהמלבי מתמצק ומתקרר, מקציפים, ושמים במכונת גלידה.

לאחר שהגלידה מוכנה, מפזרים קוקוס ורוטב האדום.

**הערות:**

מאחר ואין שומן בתערובת, הגלידה קופאת למחרת, וניתן להחזיר אותה לחיים על ידי חימום

קצרצר ובלנדר מוט.

אפשר להחליף חלק מהחל"ס או את כולו בשמנת צמחית.

**גלידת בננות, תותים ותמרים**

4 בננות בשלות

כוס תותים טריים

2 תמרים, ללא גלעין

כוס חלב סויה בטעם וניל

**אופן ההכנה:**

מקלפים את הבננות ומקפיאים אותן. ההקפאה תרכך את הבננות.

מעבירים את הבננות הקפואות, התותים והתמרים לבלנדר וטוחנים היטב יחד עם החל"ס.

מעבירים למכונת גלידה.

**גיוונים:**

אפשר להחליף את חלב הסויה במים, חלב קוקוס, או שמנת צמחית.

אפשר גם לשלב תוספת פריכה – שוקולד מגורר או אגוזים למיניהם.

**גלידת שוקולד-אגוזי לוז**

**ממרח שוקולד "נוטלה":**

120 גרם שמנת צמחית (חצי מיכל)

100 גרם שוקולד מריר (כוס)

50 גרם פרלינה (מחית נוגט) (3 כפות)

1½ מכלי שמנת צמחית (מה שנשאר מהממרח+מיכל)

**הכנה:**

מחממים את השמנת עד כמעט רתיחה. מוסיפים את השוקולד והפרלינה ומאחדים.  
מקציפים את השמנת.  
מאחדים את שתי התערובות.  
מקררים.  
מכניסים למכונת גלידה ומקפיאים עד להגשה.

#### גיוונים:

- ניתן להוסיף צימוקים שהושרו בחצי כוס רום.
- במקום הפרלינה, להוסיף 5 טיפות שמן אתרי תפוז כדי לקבל גלידת שוקולד תפוז.
- כדי לקבל טעם יותר שוקלדי יש להגדיל את כמות השוקולד ל-200 גרם ולהמיס אותו ב-250 גרם שמנת.
- ניתן להמיס 2-3 כפיות נס קפה עם 150 גרם שוקולד מריר כדי לקבל גלידת שוקו-מוקה

## פסטה

### \*פסטה מתוקה\*

200 גרם קמח לבן (כוס וחצי)  
2 כפות קקאו (אם רוצים רביולי כהים)  
2 כפות נוגט או ממרח שוקולד טבעוני  
100 גרם סירופ סוכר שעשוי מכמויות שוות של סוכר ומים לפי משקל.

### \*רביולי גבינה מתוק עם מרקחת שזיפים\*

#### חומרים:

1 כמות של [בצק פסטה מתוק](#)

#### למילוי:

250 גרם גבינת טופו  
 $\frac{1}{2}$  כוס סוכר (100 גרם)  
 $\frac{1}{2}$  כפית תמצית וניל איכותית  
1 כפית קליפת לימון מגוררת

#### להקפצה:

30 גר' מחמאה  
 $\frac{1}{2}$  כוס פירורי לחם (מומלץ פירורי פנקו יפניים, או פירורי לחם תוצרת בית)

#### למרקחת שזיפים:

$\frac{1}{2}$  ק"ג שזיפים חתוכים לפלחים  
 $\frac{1}{4}$  כוס סוכר (50 גרם)  
כף מחמאה

#### הכנה:

1. מכינים את המילוי: מערבבים את הגבינה עם סוכר, וניל, וקליפת לימון, עד שמתקבל קרם חלק.
2. מרדדים את הבצק במכונה לדף פסטה דק (מס' 6) ומכסים במגבת.
3. מברישים דף פסטה במעט מים ומזלפים גבעות של גבינה במרחקים בהתאם לגודל החותכן שבחרנו לעבוד איתו.

4. מכסים בדף פסטה נוסף, מהדקים סביב המילוי וקורצים באיזו צורה שבחרים. מניחים על גבי מגש מקומח ומעבירים למקפיא.
5. בינתיים, מרתיחים בסיר גדול מים עם מעט מלח.
6. מכינים את המרקחת: ממיסים כף מחמאה ומוסיפים את הסוכר. מטגנים כשתי דקות ומוסיפים את השזיפים. מקפצים את השזיפים כך שכולם יהיו עטופים במחמאה וסוכר. ממשיכים לבשל מספר דקות עד שהשזיפים מתרככים מעט, אבל לא יותר מידי. מסירים מהאש.
7. מבשלים את הרביולי במים כ-5 דקות ומסננים.
8. ממיסים במחבת גדולה את החמאה ומוסיפים פירורי לחם. מזהיבים את הפירורים ומוסיפים למחבת את הרביולי. מקפצים בעדינות כך שהרביולי יצופו בפירורי הלחם.
9. להגשה: מניחים כמה רביולי בצלחת, עליהם כף (או יותר) ממרקחת השזיפים. יוצקים כמה טיפות מהנוזל של המרקחת.

## **רביולי שוקולד**

### **חומרים:**

1 כמות של [בצק פסטה מתוק](#)

**למילוי** – כל גנש שוקולד יציב יתאים (להכין מראש).

130 גרם שמנת צמחית

150 גרם שוקולד מריר 50%

50 גרם נוגט

20 גרם ברס (שקדים מסוכרים)

## **קינוחי "קוביות"**

### **קוביות קרוקונט מלבי**

(כמויות לתבנית מלבנית קטנה 20X20 ס"מ)

#### **קרוקונט:**

120 גרם אגוזי לוז קצוצים

120 גרם סוכר

120 גרם שוקולד

#### **הכנה**

מכינים קרמל. מוסיפים את האגוזים ומערבבים עד שכל האגוזים מצופים.

משטחים על שיש משומן ומחכים שיתקרר.

כאשר מתקרר, מרסקים במעבד מזון.

ממיסים את השוקולד ומוסיפים לאגוזים המקורמלים.

מעבירים לתבנית מלבנית ומשטחים.

מצננים.

#### **קוקוס:**

¼ כוס סוכר לבן (50 גרם)

קמצוץ מלח

120 גרם קשיו – להשרות למספר שעות

200 גרם מים

כף פתיתי אגר אגר

מספר טיפות מי ורדים

#### הכנה

מבשלים את המים, הסוכר, המלח והאגר

טוחנים עם הקשיו למרקם חלק

מוסיפים את מי הורדים ויוצקים על שכבת הקרוקונט.

מצננים. לפני ציפוי השוקולד מעבירים למקפיא.

#### **גנאש:**

150 מ"ל חלב סויה

200 גרם שוקולד מריר משובח

2 כפיות קפה נמס

#### הכנה

מביאים את חלב הסויה לסף רתיחה.

מוסיפים את השוקולד והקפה ומערבבים עד שהשוקולד נמס לחלוטין והתערובת אחידה

וסמיכה.

יוצקים על שכבת המלבי הקפואה, מנערים להוצאת בועות אוויר ומחזירים למקפיא למספר

שעות.

חותכים לפסים בגודל 1X3 ס"מ בעודו קפוא, מסדרים בצלחות הגשה, ושומרים במקרר כשעה

לפני ההגשה.

### **קוביות קרוקונט קוקוס**

(כמויות לתבנית מלבנית קטנה 20X20 ס"מ)

#### **קרוקונט:**

120 גרם אגוזי לוז קצוצים

120 גרם סוכר

120 גרם שוקולד

#### הכנה

מכינים קרמל. מוסיפים את האגוזים ומערבבים עד שכל האגוזים מצופים.

משטחים על שיש משומן ומחכים שיתקרר.

כאשר מתקרר, מרסקים במעבד מזון.

ממיסים את השוקולד ומוסיפים לאגוזים המקורמלים.

מעבירים לתבנית מלבנית ומשטחים.

מצננים.

#### **קוקוס:**

¼ כוס סוכר לבן (50 גרם)

קמצוץ מלח

3 כפות מים (45 גרם)

1 כף גלוקוז, או גולדן-סירופ

1/3 כפית תמצית וניל

200 מ"ל חלב קוקוס

125 גרם קוקוס טחון לפתיתים עדינים (אם הקוקוס לא עדין מספיק אפשר להעביר במעבד מזון)  
מעט תמצית רום

#### הכנה

בסיר שמים סוכר מלח גלוקוז ומים ומרתיחים.

מבשלים לסירופ עד שמסמיך מעט.

מוסיפים את חלב הקוקוס והווניל וממשיכים לבשל בהרתחה עד שמסמיך שנית.

מוסיפים את הקוקוס ומבשלים בערבוב מספר דקות.

הנקודה שצריך להפסיק לבשל היא שנראה שהקוקוס שמועלה מתחתית הסיר בשעת ערבובו

מתחיל להתייבש. (סה"כ זמן הבישול של הקוקוס - 10 דקות).

מסירים מהאש ומוסיפים את תמצית הרום ומערבבים.

יוצקים על שכבת הקרוקונט.

מצננים. לפני ציפוי השוקולד מעבירים למקפיא.

#### **גנאש:**

200 מ"ל חלב קוקוס

250 גרם שוקולד מריר משובח

1 כפית קפה נמס

#### הכנה

מביאים את חלב הקוקוס לסף רתיחה.

מוסיפים את השוקולד והקפה ומערבבים עד שהשוקולד נמס לחלוטין והתערובת אחידה

וסמיכה.

יוצקים על הקוקוס הקפוא, מנערים להוצאת בועות אוויר ומחזירים למקפיא למספר שעות.

חותכים לקוביות בגודל 1X1 ס"מ בעודו קפוא, מסדרים בצלחות הגשה, ושומרים במקרר כשעה

לפני ההגשה.

#### **קוביות מוס נוגט**

#### **לבסיס:**

80 גרם ביסקוויטים

50 גרם פיסטוקים טבעיים

20 גרם שקדים מולבנים שלמים

50 גרם מחמאה

1 כפית דבש תמרים

#### **למלית:**

200 גרם חלב סויה

200 גרם שוקולד מריר

200 גרם נוגט



50 גרם ברס (אגוזים קצוצים מסוכרים)

**לקישוט:**

חופן שקדים לבנים, קצוצים דק

**כלים:**

תבנית מלבנית קטנה, 20X25 ס"מ

**אופן ההכנה:**

**לבסיס:**

לחמם תנור לחום בינוני 180 מעלות.

במעבד מזון לטחון יחד ביסקוויטים, פיסטוקים ושקדים, כך שיוותרו חתיכות של פיסטוקים קצוצים גס.

להמיס את המחמאה עם דבש התמרים, להוסיף אותה פנימה ולערבב בקצרה כך שהפירורים יצופו היטב במחמאה.

לשטח את התערובת בתבנית ולאפות למשך 15 דקות עד שהתחתית מקבלת צבע שחום-זהוב והפיסטוקים מתחילים להשחים. לצנן היטב.

**למלית:**

לחמם במיקרו חלב סויה עם נוגט עד לסף רתיחה.

להוסיף שוקולד ולערבב היטב עד שמתקבל קרם מבריק.

להוסיף את הברס ולקרר היטב (לפחות שלוש שעות).

להקציף את המוס עד שמתקבלת תערובת קרמית.

לצקת את הקרם על הבסיס האפוי והקר,

לפזר מעל שקדים קצוצים ולהעביר להקפאה ללילה.

יש לאכול ישירות מהמקרר כי הקוביות נמסות מהר.

**קוביות שוקולד-חמאת בוטנים**

**מצרכים לרינג ריבועי 20\*20**

**לתחתית-**

350 גרם שוקולד מריר

300 גרם (כוס) חמאת בוטנים

150 גרם קורנפלקס או פיצפוצי אורז

**לציפוי-**

100 גרם שוקולד מריר

80 גרם (1/3 כוס) חמאת בוטנים (ועוד כף לקישוט)

**אופן ההכנה**

המיסו יחד את השוקולד וחמאת הבוטנים של התחתית בפולסים של 30 שניות במיקרוגל הוסיפו לקערה את הקורנפלקס/פיצפוצי אורז תוך כדי מעיכה ופירור שלו עם הידיים ערבבו היטב הכל יחד לפיזור אחיד.

שפכו את התערובת לתבנית ושטחו לגובה אחיד. העבירו למקפיא לשעה.

המיסו שוב שוקולד וחמאת בוטנים של הציפוי למרקם אחיד. הוציאו את התבנית ושפכו עליה את הציפוי ומרחו לגובה אחיד. לקישוט ניתן לפזר מעל חמאת בוטנים מומסת ולקשט בעזרת סכין או

קיסם. (מפזרים בעזרת מזלג קווים לאורך של חמאת בוטנים, ואז בעזרת קיסם עוברים לרוחב פעם אחת לכיוון אחד ואז לכיוון השני) העבירו למקפיא לשעה או למקרר לשעתיים-שלוש. הוציאו והעבירו לקרש חיתוך. חתכו את הקצוות העקומים וחלקו לחתיכות אחידות ואכלו!

## **קוביות קרם חלבה ופיסטוקים**

### תמונה

#### **לבסיס:**

- 80 גרם ביסקוויטים
- 50 גרם פיסטוקים טבעיים
- 20 גרם שקדים מולבנים שלמים
- 1 כפית שטוחה הל טחון (לא חובה)
- 50 גרם מחמאה
- 1 כפית דבש תמרים

#### **למלית:**

- 150 גרם חלבה
- 60 גרם סוכר
- 100 מ"ל חלב סויה
- 50 גרם מחמאה
- 1 כפית תמצית וניל (אין צורך אם משתמשים בחלי"ס בטעם וניל)
- 1 כפית דבש תמרים

250 מ"ל שמנת צמחית

60 גרם שקדים טחונים

#### **לקישוט:**

חופן פיסטוקים טבעיים, קצוצים דק

#### **כלים:**

תבנית מלבנית קטנה, 20X25 ס"מ

#### **אופן ההכנה:**

#### **לבסיס:**

לחמם תנור לחום בינוני 180 מעלות.

במעבד מזון לטחון יחד ביסקוויטים, פיסטוקים ושקדים, כך שיוותרו חתיכות של פיסטוקים קצוצים גס. להוסיף הל ולערבב.

להמיס את המחמאה עם דבש התמרים, להוסיף אותה פנימה ולערבב בקצרה כך שהפירורים יצופו היטב במחמאה.

לשטח את התערובת בתבנית ולאפות למשך 15 דקות עד שהתחתית מקבלת צבע שחום-זהוב והפיסטוקים מתחילים להשחים. לצנן היטב.

#### **למלית:**

לפורר היטב את החלבה במזלג. לבשל בסיר קטן סוכר, חלב סויה ומחמאה תוך ערבוב עד שהמחמאה והסוכר נמסים לחלוטין והחל"ס רותח.  
להסיר מהאש ולהוסיף את החלבה המפוררת, לערבב עד שתימס לחלוטין. להוסיף תמצית וניל ודבש תמרים ולצנן לחלוטין.  
להקציף את השמנת הצמחית לקצב יציב ולקפל לתוך בלילת החלבה לסירוגין עם השקדים הטחונים. לצקת את הקרם על הבסיס האפוי והקר, לפזר מעל פיסטוקים קצוצים ולהעביר להקפאה ללילה.  
יש לאכול ישירות מהמקפיא כי הקוביות נמסות מהר.

### **קוביות חמאת בוטנים ובייגלה**

#### **מצרכים לתבנית ריבועית 20X20**

##### **לתחתית:**

3 כוסות (150 גרם) בייגלה

¼ כוס (60 גרם) שמן קוקוס

½ כוס (125 גרם) חמאת בוטנים

2 כפות (40 גרם) מייפל או סילאן או אגבה

##### **למלית:**

1 פחית (400 מ"ל) קרם קוקוס 21% אחוז שומן (או שמנת צמחית)

300 גרם שוקולד מריר (אפשר חלק או הכל שוקולד חלב טבעוני)

1/3 כוס (80 גרם) חמאת בוטנים – ועוד כף לקישוט

4 כפות (80 גרם) מייפל או סילאן או אגבה

##### **אופן ההכנה:**

###### **1. תחתית**

בעזרת מגימיקס, טוחנים את הבייגלה לפירורים. מוסיפים את שאר רכיבי התחתית

ומערבבים למרקם אחיד. אמור להתקבל גושים גדולים

מעבירים לתבנית ומשטחים עליה את גוש הבייגלה לשכבה אחידה ומהודקת. (קל יותר עם

ידיים רטובות קלות)

מעבירים למקפיא

###### **2. מלית**

מעבירים את כל רכיבי המלית לקערה ומחממים בפולסים במיקרו. מוציאים את התבנית

מהמקפיא ושופכים לתוכה את המלית

3. **קישוט** באמצעות כף חמאת בוטנים מחוממת

### **קוביות פרג ושוקולד**

#### **מצרכים לתבנית ריבועית 20X20**

##### **תחתית**

120 גרם אגוזי לוז קצוצים

120 גרם סוכר

120 גרם שוקולד

##### הכנה

מכינים קרמל. מוסיפים את האגוזים ומערבבים עד שכל האגוזים מצופים. משטחים על שיש משומן ומחכים שיתקרר. כאשר מתקרר, מרסקים במעבד מזון. ממסים את השוקולד ומוסיפים לאגוזים המקורמלים. מעבירים לתבנית מלבנית ומשטחים. מצננים.

#### **מילוי**

160 גרם חלב סויה

50 גרם סוכר

100 גרם סילאן

50 גרם שמן קוקוס

100 גרם שברי ביסקוויטים

200 גרם פרג טחון

מעט קליפת לימון מגוררת

#### **הכנה**

מרתיחים חלב, סוכר, סילאן ושמן קוקוס.

כאשר רותח, מוסיפים את יתר המצרכים, מערבבים ומקררים.

#### **ציפוי**

150 מ"ל חלב סויה

200 גרם שוקולד מריר משובח

2 כפיות קפה נמס

#### **הכנה**

מביאים את חלב הסויה לסף רתיחה.

מוסיפים את השוקולד והקפה ומערבבים עד שהשוקולד נמס לחלוטין והתערובת אחידה וסמיכה.

יוצקים על שכבת הפרג הקפואה, מנערים להוצאת בועות אוויר ומחזירים למקפיא למספר שעות.

## **כל מיני**

### **מתכונים עם בירה**

#### **ריבה / קונפיטורה**

§ אפרסקים דלים בפקטין (יש להוסיף תפוחים) ובחומציות (להוסיף לימון). לא מקלפים, כן מגלענים וחותכים לרבעים או קטן יותר. מבשלים 10 דקות לריכוך ו-10 דקות נוספות לצמצום.

§ עגבניות שרי עשירות בפקטין ובחומציות. לא מקלפים ולא מגלענים, וחוצים לחצאים. הסוד לקבלת טעם של ריבה: בישול ארוך יותר וכמות כפולה של סוכר מהמקובל.

- § קיווי דל בפקטין (יש להוסיף תפוחים לחיזוק) ועשיר בחומציות. מקלפים וחותרים לקוביות בינוניות. מבשלים 5 דקות לריכוך ו-8 דקות נוספות לצמצום.
- § משמשים דלים בפקטין (יש להוסיף תפוחים לחיזוק) ועשירים בחומציות. מגלענים ולא מקלפים. חוצים לחצאים. מבשלים 8 דקות לריכוך ו-8 דקות נוספות לצמצום.
- § ענבים עשירים בפקטין ובחומציות. לא מקלפים, לא מגלענים - וחוצים לחצאים. מבשלים 10 דקות לריכוך ו-15 דקות נוספות לצמצום. בכל מקרה, הריבה לא שווה את המאמץ.
- § שזיפים עשירים בפקטין ובחומציות. חוצים לחצאים כדי שאפשר יהיה להוציא את הקליפה. מבשלים 10 דקות לריכוך ו-10 דקות נוספות לצמצום.
- § פירות קשוחים במיוחד כמו נקטרינות, חבושים, משמשים, ותאנים לא רכות מאוד, יש להעמיד למשך הלילה, לאחר שפיזרנו עליהם את הסוכר, מה שיגרום לכך שהם יגירו את נוזליהם טרם הבישול. אם יש נבשל אותם, המיצים לא ישתחררו החוצה באותה קלות.
- § **הטעם.** צריך להיות של פרי ולא של קרמל, ולכן הבישול צריך להיות קצר וענייני. עם פירות עסיסיים במיוחד (כמו אפרסק מאוד בשל) אפשר להתחיל את הבישול ללא מים. לפירות קשים יותר (כמו שזיף חמוץ וקשה) כדאי להוסיף קצת מים כדי שלא יישרפו לפני שהם מתחילים להגיר נוזלים.
- § **סוכר.** כמה שפחות. אפשר להסתפק גם ב-2/3 ואפילו חצי מכמות הסוכר ביחס לכמות הפרי. אפשר לרדת בכמות ולהתפשר על מרקם דליל וחיי מדף קצרים תמורת טעם חזק יותר של פרי.
- § **הקליפה.** פירות עם קליפה קשה (שזיפים ותפוחים) מבשלים בחצאים ולא בחתיכות קטנות יותר כדי שאחר כך יהיה קל לשלוף אותה החוצה. פירות עם קליפה רכה (אפרסק ומשמש) מבשלים בחתיכות קטנות כדי לזרז את הבישול.
- § **הכמות.** קטנה. ככה אפשר להיות בטוחים שהבישול הוא אחיד וקל לזהות מתי הריבה מוכנה. בערך חצי קילו פרי הם די והותר.
- § **הבישול.** מתחילים לבשל את הפירות על אש נמוכה עם לימון ואפשר גם עם קצת מים. מומלץ להשתמש בסיר קטן ואיכותי. כשהם מתחילים להפריש נוזלים מוסיפים סוכר ומביאים לרתיחה. ממשיכים לבשל על אש נמוכה עד שהריבה במרקם הרצוי.
- § **המרקם.** כשבועות הרתיחה נעשות שקופות ולא עכורות, והריבה נעשית צלולה, זה הסימן לכך שאפשר להתחיל לבדוק את דרגת הקרישה. המרקם צריך להיות דביק ויציב יחסית ולא קליל כמו של קומפוט טחון. כדי לבדוק אותו שופכים כף ריבה לצלחת קרה. כשהריבה מתקררת מעבירים בה אצבע. אם האצבע מחלקת את הריבה לשניים והשביל לא מתאחה בחזרה, סימן שהריבה מוכנה. ריבה צמיגית במיוחד תידבק לכף גם כשהיא חמה ולא תיזל מיד. אתם תחושו היטב בריבה מסמיכה כי תערבבו אותה לעתים תכופות.

#### **חומרים:**

½ קילו פרי טרי

אם הפרי אינו עשיר בפקטין מוסיפים 2 תפוחי עץ חמוצים

אם הפרי אינו עשיר בחומציות מוסיפים מיץ מחצי לימון או מיץ תפוזים

כוס סוכר (210 גרם). אפשר להחליף שליש מכמות הסוכר בסילאן.

### **ההכנה:**

שמים את הפירות בסיר איכותי ולא גדול. אפשר להוסיף 1/3 כוס מים (או תה ארל-גריי או תה יסמין) ואז הבישול יתארך מעט, אבל לא תרחף מעליכם סכנת שריפה. כשהפירות מתחילים להגיר את מיצם ולרתוח מוסיפים סוכר, מנמיכים מעט את האש וממשיכים לבשל עד שמגיעים למרקם הרצוי. שולפים קליפות וגרעינים גדולים, ואם שמתם תפוח לתוספת פקטין, גם את חצאי התפוחים. אפשר למעוך את הפירות קצת.

מצננים ושומרים במקרר בכלי סגור.

### **ריבת תפוח בדבש (תמרים) וקינמון**

500 גרם תפוחים קלופים ומגולענים

200 גרם סוכר

100 גרם סילאן

מיץ מחצי לימון

1/2 כפית קינמון

### **הכנה:**

לחתוך את התפוחים לקוביות קטנות.

לשים את כל החומרים בסיר, להביא לרתיחה ולבשל 20 דקות.

### **ריבת גזר**

500 גרם גזר מגורר

1/2 כוס מים

300 גרם סוכר

מיץ מחצי לימון

ליבה של תפוח

1/4 כוס אגוזי מלך שלמים או צימוקים (25 גרם)

### **הכנה:**

להביא לרתיחה את המים והגזר ולבשל 20 דקות עד שהגזר מתרכך וסופג את כל המים.

להביא לרתיחה את כל שאר החומרים מלבד האגוזים ולבשל במשך 30 דקות.

להוסיף אגוזים או צימוקים ולהוריד מהאש.

### **הערות:**

מתקבלת ריבה כמעט ללא נוזלים.

לנסות להחליף שליש מהסוכר בסילאן כדי לקבל יותר נוזלים.

### **ריבת תפוח סיני**

1 קילו תפוזים סיניים

750 גרם סוכר

(קינמון – אופציה)

חצי כוס מיץ לימון שחוט

1 כוס מים

חוצים את התפוזונים

מניחים בסיר את התפוזים, מוסיפים מים ומרתיחים פעמיים שלוש על מנת שלא יהיו מרירים. כל פעם לאחר הרתיחה, שופכים את המים ממלאים מחדש ומרתיחים. לאחר שלוש פעמים, שופכים את המים, מוסיפים הסוכר, לימון, מים ותבלינים ומרתיחים. לאחר ההרתיחה מנמיכים את האש ומבשלים על אש קטנה עוד כשעה-שעה ורבע עד שהסירופ מסמיך. מורידים מהאש, מקררים, מעקרים צנצנת במיקרו למשך דקה, מעבירים הריבה לצנצנת.

### **ריבת תפוזים**

#### **המרכיבים:**

1 ק"ג תפוזים טריים מאוד ועסיסיים ללא דונג (בערך 6 תפוזים בינוניים)

מיץ מ-3 תפוזים עסיסיים נוספים

750 גרם סוכר

קינמון

#### **אופן ההכנה:**

שוטפים היטב את התפוזים.

חותכים אותם עם הקליפה כך שנותר רק אזור הקלח עם הגרעינים באמצע. מנקים את חלקי התפוז מגרעינים שנשארו בהם.

מניחים את התפוזים במעבד מזון. טוחנים בפולסים עד לקבלת תערובת גסה עם הרבה חתיכות קטנות של תפוזים וקליפות.

מעבירים את התפוזים הטחונים לסיר גדול וכבד. מוסיפים סוכר ומיץ מ-3 תפוזים נוספים. מערבבים היטב.

מניחים את הסיר עם תערובת הסוכר והתפוזים על להבה חזקה ביותר. מביאים לרתיחה. מבשלים ברתיחה חזקה תוך כדי ערבוב מדי פעם. בכל פעם שהרתיחה מגיעה לשיאה ונדמה שהתערובת עלולה להישרף, מקטינים את הלהבה. בסך הכל מבשלים את הריבה בערך חצי שעה או עד שקליפות התפוז מאבדות את מרירותן, חלקן הלבן הופך שקוף-כתמתם והן צפות בתוך סירופ סמיך ומצומצם.

אם לא בטוחים, אפשר להעביר כף מהריבה לצלחת ולהניח לה להתקרר כמה דקות. אם היא בטקסטורה ריבתית מספיק מורידים את הסיר מהאש.

#### **\*ריבת משמש מיובש**

1 כוס (250 גרם) משמש מיובש

½ כוס (100 גרם) סוכר

3 כפות אגבה (60 גרם)

2 טיפות תמצית רום

קורט מלח

1½ כוסות (375 מ"ל) מים

#### **הכנה:**

בסיר קטן מניחים את המשמש המיובש, הסוכר, האגבה, מלח ויוצקים את תמצית הרום. מוסיפים 1½ כוסות מים, מערבבים. מבשלים על גבי להבה בינונית במשך כ-45 דקות, עד שמרבית הנוזלים הצטמצמו והמשמש התרכך מאוד. מסירים מהאש ומערבבים. מצננים מעט ומעבירים למעבד

המזון. טוחנים עד לקבלת מחית חלקה. את המחית מורחים בעזרת מרית על גבי הבסיס האפוי בשכבה דקה.

## **שטרודל תפוחים ודובדבנים חמוצים**

### תמונה

2 שטרודלים בינוניים באורך של תבנית תנור רגילה

### **בצק**

250 גרם קמח לבן (שתי כוסות פחות שתי כפות)

25 מ"ל שמן (10%)

כפית וחצי חומץ (7 גרם)

רבע כפית מלח

125 מ"ל מים (חצי כוס+כפית) (50%)

### **מלית תפוחים ודובדבנים**

1.2 קילו תפוחי עץ מסוג גראני סמית'

450 גרם דובדבנים חמוצים מסוננים מהנוזלים

150 גרם צימוקים לבנים

200 גרם סוכר לבן (כוס)

מיץ מחצי לימון

גרידת לימון מלימון שלם

קורט מלח

חצי כפית קינמון – להוסיף רק לפני האפייה

### **מצרכים נוספים**

50 גרם פירורי עוגיות או ביסקוויטים מפוררים (6 ביסקוויטים)

100 גרם אגוזים (כוס)

אבקת סוכר לפיזור בהגשה

### **הכנה**

#### ערב קודם מתחילים בהכנת המלית:

קולפים את תפוחי העץ ומנקים מהליבות. חותכים לקוביות בגודל של 2\*2 סמ', ומניחים בקערה. מוסיפים אל תוך הקערה את הדובדבנים המסוננים והצימוקים ומערבבים קלות. מוסיפים את הסוכר, מיץ הלימון, גרידת הלימון, הקינמון והמלח ומערבבים עד שהתערובת אחידה והפירות כולם מצופים בשכבה אחידה ודי דקה של סוכר. מכסים את הקערה ומניחים במקרר לכמה שעות ועדיף לילה שלם. ההשריה מרככת את התפוחים. לפני פיזור התפוחים יש לסנן את הנוזלים (ולשמור אותם)

#### הכנת הבצק:

בקערה גדולה מניחים את הקמח, השמן, המלח והמים ולשים כעשר דקות, עד שמתקבל בצק גמיש ונעים לעבודה.

במידה והבצק נראה יבש אפשר להוסיף מעט מים בהדרגה, עד שהוא מקבל מרקם גמיש. מחלקים את הבצק לשני חלקים שווים ומכדררים לכדורים.



מברישים במעט שמן ומניחים בצד למשך כשעתיים בטמפרטורת החדר.

#### מתיחה:

מכסים תבנית אפייה גדולה במגבת מטבח גדולה או במפה מכותנה ומקמחים אותה מעט. מניחים את כדור הבצק במרכזה ומרדדים אותו ככל שניתן בעזרת מערוך. מרימים את הבצק מאחת הקצוות שלו, כדי שמשקל הבצק יעזור למתוח אותו. בעזרת גב כף היד מותחים אותו עוד קצת. ממשיכים למתוח עד שהבצק בעובי טישו ואפשר לקרוא נייר מתחתיו. גוזרים את הקצוות העבים במספריים

#### הרכבת השטרודל:

מחממים תנור ל 190 מעלות. מברישים את הבצק עם מעט מנוזל התפוחים (או שמן). טוחנים בעזרת מגיימיקס את הביסקוויטים והאגוזים. מפזרים על הבצק את פירורי העוגיות והאגוזים בשכבה אחידה. סוחטים את הפירות מהנוזלים ומניחים בשורה אחידה והדוקה בחלק התחתון של הבצק. מגלגלים לשטרודל (נעזרים בבד). את השטרודל המוכן מעבירים לתבנית עם נייר אפייה משומן קלות. מכניסים לאפייה כ-40-35 דקות, במהלכה מברישים את השטרודל עוד פעמיים – שלוש בנוזל התפוחים. מצננים מעט את השטרודל לפני שפורסים אותו בעזרת סכין משוננת בתנועות ניסור ולפרוסות אלכסוניות. מאבקים עם אבקת סוכר ומגישים עם כדור גלידת וניל ליד.

### **לפתן חבושים**

#### **המרכיבים:**

7-8 חבושים גדולים

$\frac{3}{4}$  כוס סוכר (150 גרם)

מיץ מלימון אחד

קליפה מגוררת מלימון אחד

5-6 כדורי פלפל אנגלי טחונים

חצי כפית קנמון

2 ליטר מים רותחים (רק להתחלה, אח"כ, כל חצי שעה, מוסיפים עוד ליטר)

#### **אופן ההכנה:**

מביאים את החבושים עם הקליפה לרתיחה וממשיכים לבשל כחצי שעה. מצננים לחלוטין. מסננים את המים ושומרים אותם. קולפים את החבושים וחותכים כל חבוש ל-4. חותכים אותם לפרוסות ומנקים אותם היטב מהליבה והגרעינים. יש לשמור על החבושים בתוך קערה עם מים כי הם משחירים במהירות. מוסיפים להם את הסוכר, קליפת הלימון מגוררת, מיץ הלימון, הקינמון והפלפל האנגלי ומערבבים היטב.

מוסיפים את המים ומביאים לרתיחה.  
משאירים על אש בינונית ומבשלים כשעתיים עם מכסה פתוח.  
במהלך הבישול המים מתאדים, אז כל חצי שעה בערך צריך להוסיף עוד מים רותחים כך שימלאו את הסיר, אבל בסופו של דבר הכמות שאמורה להישאר היא שני ליטר.  
יודעים שהלפתן מוכן כשהחבושים צפים במים וצבעם הופך לארגמן (או שאפשר גם לטעום).  
לצנן במקרר.

## **תפוחים אפויים**

### **החומרים**

10 תפוחים ירוקים מתוקים (דלישס או חרמון)

100 גרם צימוקים כהים

50 גרם אגוזי מלך

כפית סוכר חום

כפית קינמון

### **אופן ההכנה**

מוציאים את ליבות התפוחים, וכדי למנוע התבקעות בעת האפייה, קולפים פס צר סביב מרכז התפוח באמצעות מקלף ירקות.  
שוברים את האגוזים לפיסות ומערבבים עם הצימוקים.  
ממלאים את התפוחים בתערובת הצימוקים והאגוזים.  
בוזקים סוכר וקינמון מעל לכל תפוח, ומסדרים בתבנית אפייה.  
אופים בחום בינוני למשך 45 דקות.  
מגישים חם או קר.

### **גיוונים:**

ניתן במקום תפוחים להשתמש באגסים.

ניתן להחליף את המילוי בפירות יבשים מרוסקים.

### **עוגת מעבר חציה**

#### תמונה

טובען על פי מתכון של קרין גורן

חומרים לשתי עוגות בתבנית אינגליש קייק (תבנית גמישה או מרופדת בניילון נצמד כדי שהחילוץ יהיה נוח)

#### **לעוגה:**

$\frac{3}{4}$  כוס + כף חלב סויה (200 גרם)

כף מיץ לימון

200 גרם טופו

2 מיכלים שמנת צמחית

1 חבילה אינסטנט פודינג וניל

$\frac{1}{2}$  כוס סוכר פחות כף (100 גרם)

20 ביסקוויטים פתי בר שוקולד (קצת יותר מחצי חבילה)

#### **להרטבת הביסקוויטים:**

חלב סויה

### לקישוט:

שוקולד מריר מגורר בפומפיה

### אופן ההכנה:

טוחנים בעזרת בלנדר או בלנדר מוט את הטופו עם החל"ס עד למרקם חלק. מקציפים במיקסר שמנת צמחית, אינסטנט פודינג, תערובת הטופו והסוכר, במהירות גבוהה למשך 2 דקות בערך, עד שהתערובת הופכת לקרם. מוזגים את התערובת לתבנית המשומנת ומיישרים בעזרת לקקן. משאירים 2-3 כפות של קרם בצד (למריחה על העוגה אחרי הכנסת הביסקוויטים). טובלים ביסקוויט בחל"ס לזמן קצר (סופרים עד 3 ומוציאים). מכניסים את הביסקוויט הרטוב לתוך הקרם לאורך התבנית (לא לרוחב!), עד הוא נוגע בתחתית התבנית. ממשיכים באותו אופן עד שהתבנית מלאה בשורות צפופות של ביסקוויטים רטובים. מורחים מלמעלה את הקרם ששמרנו בצד, לכיסוי מלא של הביסקוויטים. מקפיאים את העוגה למשך הלילה. הופכים על מגש ומסירים את התבנית. מגררים שוקולד בפומפיה מעל העוגה. חותכים פרוסה מכל קצה של העוגה כדי לחשוף את דוגמת הזברה. מפשירים שעה במקרר ומגישים קר.

### הערות:

אפשר להקציף עם ארבע כפיות נס-קפה מומסות במעט מים כדי לקבל קרם קפה. אפשר להוסיף כף גדושה מאד של פרלינה (50 גרם) בשלב ההקצפה כדי לקבל עוגה בטעם נוגט.

### \*בומב שוקולד

קרין גורן

**כמות:** חומרים לקערה בצורת חצי כדור ובנפח 1.3 ליטר

### חומרים

#### למוס שוקולד:

$1\frac{2}{3}$  מיכלים שמנת צמחית

קמצוץ מלח

250 גרם שוקולד מריר

#### לתחתית פצפוצים:

2 כוסות פצפוצי אורז (אפשר גם רייס קריספיס או קורנפלקס לא ממותק ושבור גס)

150 גרם שוקולד מריר

150 גרם נוגט

#### לקצפת חלבה:

1 מיכל (250 מ"ל) שמנת צמחית

רבע כוס ממרח חלבה (80 גרם) (אפשר להשתמש במתכון [הזה](#) – חצי כמות)

#### לציפוי:

$\frac{1}{3}$  כוס (80 מ"ל) שמנת צמחית

80 גרם שוקולד מריר

## אופן ההכנה

### מתחילים להכין את מוס השוקולד:

בסיר מביאים לרתיחה מיכל אחד של שמנת עם מלח. מסירים מהאש ויוצקים על השוקולד. מערבבים עד שהשוקולד נמס, מכסים ומעבירים למקרר ל 4 שעות לפחות.

### מכינים את תחתית הפצפוצים:

ממיסים יחד שוקולד ונוגט. מערבבים יחד עם פצפוצי האורז עד שהם מצופים היטב מכל הכיוונים. מהדקים בין שני ניירות אפייה לקבלת עיגול בקוטר הקערה (אפשר להיעזר במערוך או בתחתית של כוס). שומרים במקפיא עד שהתחתית מתקשה.

### לפני הרכבת הבומב, מכינים קצפת חלבה:

מקציפים שמנת לקצפת יציבה אך לא נוקשה. מקפלים פנימה ממרח חלבה. שומרים במקרר עד ההרכבה (מקסימום שעה).

### מסיימים את הכנת מוס השוקולד ומרכיבים את הבומב:

מעבירים את תערובת השוקולד למיקסר ומוסיפים את  $\frac{2}{3}$  מיכל השמנת הנותר. מקציפים במהירות בינונית רק עד שמתקבל מוס אוורירי (זהירות – זה הופך מהר לחמאה). יוצקים את רוב המוס לקערה (שומרים בערך כוס בצד) ויוצרים שקע במרכז. יוצקים את קצפת החלבה לשקע במרכז המוס בקערה. מכסים ביתרת המוס ששמרנו בצד. מניחים מעל את תחתית הפצפוצים הקפואה, ומעבירים למקפיא למשך הלילה.

### למחרת משחררים את העוגה מהקערה:

טובלים קצרות את הקערה עם הבומב בקערה גדולה יותר עם מים רותחים. נוהרים שלא יחדרו מים לעוגה. משחררים את המוס (נותנים דחיפה קטנה בידיים והוא קופץ החוצה) ומעבירים לצלחת הגשה.

### מצפים בשוקולד:

בסיר מביאים לרתיחה שליש כוס שמנת. מסירים מהאש ויוצקים על השוקולד. מערבבים עד שהשוקולד נמס. יוצקים את הציפוי על הבומב ומניחים לו לנזול באופן חופשי. מעבירים למקרר להפשרה של שעה לפני ההגשה. פורסים בעזרת סכין טבולה במים רותחים (מנגבים וטובלים שוב בין חיתוך לחיתוך).

### \*מוס שוקולד

300 גרם שוקולד

240 גרם מים (כוס)

קורט מלח (או מעט גבישי מלח)

גרד תפוז מתפוז שלם

### הכנה:

לחמם עד סף הרתיחה את המים עם גרד התפוז

להוסיף שוקולד ולערבב.

להקציף (הרבה) בתוך קערה עם מי קרח. להוסיף את המלח.

להגיש קר

## עוגת אטריות מתוקה

פסטה/אטריות מהדקים דקים, חבילה אחת – 400 גרם.

לבשל עם מעט מלח במים עד שמתרככת.

לסנן מהמים ולערבב בקערה גדולה- כף קינמון, חצי כוס סוכר, חצי כוס צימוקים, תפוח מגורר,

אפשר לקצוץ כל פרי יבש שאוהבים (תאנה/תמר מגולען/שזיף/אוכמניות וכו... ) ואפילו אגוזים,

חצי כוס שמן, ולערבב טוב טוב יחד עם האטריות.

לשפוך לתוך תבנית ולאפות עד שמתייצב – 50 דקות.

### \*בצק בסיס לטארט

3 כפות טחינה (55 גרם)

1¼ כוסות קמח

¼ כוס + 1 כף מים או נוזל אחר (75 גרם)

### הערות:

אפשר להוסיף סוכר או אגבה לקבלת בצק מתוק או מלח לקבלת בצק מלוח

### תחתית קוואקר לעוגה

1 כוס קוואקר שלם

1 כוס קוואקר גרוס

כפית קינמון

1 כוס נוזלים מתוקים

### אופן ההכנה:

לטחון את הקוואקר הגרוס דק מאד. לערבב עם הקוואקר השלם, להוסיף נוזלים ולערבב עד שנהיית

תערובת אחידה וסמיכה מאד, בצקית, שניתן לשטח על התבנית. אם רוצים לעשות עוגה, כדאי

להשתמש במתיקות מסוימת בנוזלים, כגון תרכיז תפוחים טבעי, או סילאן, או מיץ מפרי כלשהו או

קפה.

כדאי לאפות כ 10 דקות או פחות לפני שממשיכים ושמים את המרכיבים הבאים.

### גרנולה

#### המרכיבים:

א.

400 גרם תערובת אגוזים/שקדים/לוז/קשיו

ב.

תפוח מגולען

½ כוס סילאן/מייפל/אגבה (160 גרם)

2 כפות מיץ לימון וגרד מלימון אחד

1½ כוסות תמרים/צימוקים (150 גרם)

כפית קינמון

ג.

½ כוס גרעיני חמנייה

כוס גרעיני דלעת  
כוס חמוציות מיובשות

**הכנה :**

לגרוס גס במעבד מזון את תערובת האגוזים (א) ולהעביר לקערה עמוקה  
לטחון במעבד מזון את (ב) ולערבב עם (א).  
להוסיף עם (ג)

לייבש את הגרנולה בחום נמוך (100 מעלות) כ-10-6 שעות.

### **גרנולה קינמונית**

אפשר להוסיף ולהחסיר מצרכים לפי הזמינות.

**המרכיבים :**

300 גרם פתיתי שיבולת שועל שלמים

100 גרם גרעיני חמניות קלופים

100 גרם גרעיני דלעת

100 גרם שקדים מולבנים (שלמים או שבבים)

100 גרם שומשום

100 גרם קוקוס טחון

1 כוס גרגרי פרג שלמים

1/4 כוס שמן תירס/קנולה (50 גרם)

1/2 כוס דבש חרובים / סילאן

2 כפיות קינמון טחון

50 גרם צימוקים

**אופן ההכנה :**

על אש קטנה מאחדים שמן, סילאן וקינמון.

מוסיפים את שאר המרכיבים – שיבולת שועל, גרעיני חמנייה ודלעת, שקדים, שומשום, פרג  
וקוקוס.

מחממים את התנור לחום של 170 מעלות, ומרפדים תבנית בגיליון נייר אפייה.

משטחים בתבנית.

מכניסים לתנור ואופים 10 דקות. מוציאים, מערבבים ואופים 10 דקות נוספות. מוציאים  
ומערבבים שוב. חוזרים על התהליך עד שהגרנולה מוכנה.

מוסיפים את הצימוקים.

מצננים ומעבירים לכלי אטום.

### **\*ממרח חלבה**

1/4 כוס טחינה גולמית (80 גרם)

3 כפות סירופ מייפל או סילאן (60 גרם)

2 כפות מים (30 גרם)

**הוראות הכנה**

מערבבים את כל החומרים במעבד מזון עד לקבלת מחית אחידה. אם יוצא סמיך מדי מוסיפים  
מים

## **\*חרוסת**

### **המרכיבים:**

50 גרם אגוזי מלך

50 גרם שקדים

100 גרם אגוזי פקאן

100 גרם תמרים לחים ללא קליפה

100 מ"ל (חצי כוס) יין אדום מתוק

$\frac{1}{3}$  כפית קינמון טחון

### **אופן ההכנה :**

טוחנים במעבד מזון, אם התערובת סמיכה מדי, מדללים עם מעט יין אדום מתוק.

## **ממרח שוקולד**

250 מ"ל שמנת מתוקה צמחית (220 גרם) (אפשר גם חלב סויה במקום).

200 גרם שוקולד מריר

### **הכנה :**

מרתחים שמנת צמחית ומוסיפים שוקולד מריר,

מערבבים בעדינות ומכבים את האש אחרי 20 שניות בערך. מערבבים עד שהכל נמס.

מקררים שעתיים במקרר ואחר כך מקציפים במיקסר 1-2 דקות.

### **גיוונים :**

נוגט, ברס, נס קפה.

## **\*חמאת בוטנים ביתית**

### **המרכיבים:**

2 כוסות בוטנים, לא קלויים (אפשר עם קלויים ואז יש להוריד את המלח)

$\frac{1}{4}$  כפית מלח (כאמור, אם השתמשתם בבוטנים מומלחים, לא מוסיפים מלח)

בערך 2 כפות שמן קנולה, או שמן אגוזים

### **אופן ההכנה:**

קולים את הבוטנים בשכבה אחת בתנור שחומם ל-180 מעלות עד שהם מקבלים גוון זהוב (כ-10 דקות).

מניחים את הבוטנים בתוך מגבת מטבח ומשפשפים אותם כדי להסיר את הקליפות.

טוחנים במעבד מזון כ-5 דקות, עד לקבלת עיסה גרגרית. מדי פעם עוצרים כדי להוריד מהדפנות את הגרגרים הסוררים שניסו לברוח. אם רוצים חתיכות בוטנים בפנים, מוסיפים בסוף הטחינה חצי כוס של בוטנים קצוצים.

מוסיפים מלח. את השמן מוסיפים לאט ותוך כדי ערבול, כדי להרגיש את הסמיכות הנכונה של הממרח.

מעבירים לצנצנת נקייה. מכיוון שאין לנו חומרים משמרים, שומרים במקרר.

אם השמן שלנו עלה למעלה, מערבבים אותו שוב אל תוך התערובת.

## **\*ממרח "נוטלה"**

### **המרכיבים:**

2 כוסות אגוזי מקדמיה או אגוזי לוז

¾ כוס אבקת סוכר (אפשר לטחון סוכר דמררה במטחנת תבלינים)

¼-½ כוס אבקת קקאו טובה

קורט מלח

1 כפית תמצית וניל

כ-¼ כוס שמן קנולה או שמן אגוזים

### **אופן ההכנה:**

קולים את אגוזי המקדמיה בשכבה אחת בתנור בטמפרטורה של 180 מעלות עד שהם מקבלים גוון זהוב (כ-10 דקות).

אם היינו קולים אגוזי לוז, בשלב הזה היינו מניחים את האגוזים בתוך מגבת מטבח ומשפשפים אותם בתוך המגבת כדי להסיר את הקליפות.

טוחנים במעבד מזון כ-5 דקות, עד לקבלת מרקם משחתי.

מוסיפים סוכר, קקאו, מלח ווניל, ואת השמן מוסיפים לאט ותוך כדי ערבול, כדי להרגיש את הסמיכות הנכונה של הממרח.

מעבירים לצנצנת נקייה ושומרים במקרר.

### **דגשים:**

הישמרו נא לא לקלות את האגוזים יותר מדי. כלומר, לעמוד ליד התנור ולהשגיח.

יש לטחון את האגוזים דק ככל שניתן, כלומר לא להוסיף את החומרים האחרים עד שזה קורה.

שימו פחות מלח מכמה שנראה לכם. המלח מדגיש כאן את הטעם השוקולדי וצריך מעט מאוד ממנו.

טיפה יותר מדי וזה יחרב את הטעם. אם יחסר אחר כך תוכלו להוסיף.

כמו עם המלח, גם עם השמן כדאי להיות קמצנים, ולשים רק עד שהמרקם הופך לממרחי. אל תדאגו

אם זה טיפה נוזלי, זה יתקשה מעט במקרר.

### **\*ממרח שוקולד ביתי**

#### **חומרים:**

4 כפות טחינה

4 כפות קקאו

2-4 כפות סילאן או מייפל

8 כפות חלב סויה

#### **הכנה:**

מערבבים למרקם אחיד ושומרים במקרר.

### **\*ממרח שוקולד ביתי**

(אורן גולדפינגר)

#### **חומרים:**

8 תמרים ללא גרעינים

¼ כוס קקאו מנופה (20 גרם)

3 כפות ממתיק (סילאן/אגבה/מייפל)

2 כפות קרם קוקוס

מים – לפי הצורך

#### **הכנה:**



טוחנים את כל חומרי הממרח בבלנדר, מוסיפים מים אם התערובת סמיכה מדי. את הממרח שומרים במקרר והוא מתאים לכריכים, עוגיות סנדוויץ', מילוי לעוגות שמרים ועוד.

### **טופי שוקולד**

מיכל שמנת צמחית

250 גרם סוכר (כוס ורבע)

75 גרם גלוקוז או סירופ תירס (רבע כוס)

75 גרם שוקולד מריר

קורט מלח

**הכנה:**

בסיר בינוני מחממים סוכר וגלוקוז, עד שהוא הופך לקרמל אדום בהיר.

מוסיפים את השוקולד והמלח.

מערבבים עד לקבלת טופי בטמפרטורה של 117 מעלות.

כאשר המסה מתקררת יתקבל טופי. כדי לקבל מסה נוזלית יותר, יש להוסיף מעט חלב סויה תוך

כדי חימום עד לקבלת המרקם הרצוי.

### **\*מרקיז שוקולד**

**המרכיבים:**

לבסיס:

2 כפות קקאו (10 גרם)

חצי סוכר חום (100 גרם)

כוס וחצי אגוזי לוז קלויים או בוטנים, שבורים לחתיכות גסות (150 גרם)

1 כוס שקדים טחונים (100 גרם)

80 גרם שוקולד מומס

למרקיז:

400 גרם שוקולד מריר

כפית נס קפה

250 גרם (1 מיכל) שמנת צמחית

20 גרם שברי קקאו גרוסים (שתי כפות)

**אופן ההכנה:**

הבסיס:

מערבבים היטב את כל המרכיבים יחד.

משטחים בתבנית ומקררים שעה לפחות.

המרקיז:

מחממים 50 גרם מהשמנת עם כפית נס קפה ומוסיפים את השוקולד. מערבבים עד שהשוקולד נמס.

(אם צריך, מחממים מעט את השוקולד). מוסיפים את שברי הקקאו.

מצננים לטמפרטורת החדר ומקפלים פנימה את יתרת השמנת לאחר הקצפה.

יוצקים את מרקיז על הבסיס המקורר. מכסים ומעבירים למקרר ל-4 שעות לפחות. חותכים

לרצועות ומגישים קר (אפשר לקשט בשברי שוקולד, תפוזים מסוכרים)

## **\*מעדן שוקולד בשלוש שכבות**

### **לטרופלס:**

100 גר' שוקולד מריר

50 מ"ל שמנת צמחית

חצי כוס אבקת קקאו

(מספר טיפות של שמן אתרי תפוז – אופציה)

### **למוס שוקולד:**

250 מ"ל שמנת צמחית

100 גר' שוקולד מריר

כף נוגט

### **לגנאש שוקולד:**

50 גר' שוקולד

50 גר' שמנת צמחית

### **הכנה:**

#### **מוס:**

1. ממיסים שוקולד ושמנת במיקרו על עוצמה נמוכה. מערבבים לקבלת קרם חלק.
2. מכסים את התערובת בניילון נצמד ומעבירים למקרר לשלוש שעות. (הממהרים יכולים לזרז את התהליך ולהעביר למקפיא לשעה).
- מקציפים את התערובת כשהיא קרה מאד עד שמתקבל מוס יציב.

#### **גנאש:**

3. ממיסים שוקולד ושמנת במיקרו על עוצמה נמוכה. מערבבים לקבלת קרם חלק.

#### **טרופלס:**

4. שוברים את השוקולד לקוביות קטנות ומניחים בקערה.
5. מביאים שמנת לסף רתיחה. שופכים את השמנת הרותחת על השוקולד ומערבבים עד שהשוקולד נמס. מניחים במקרר ל-3 שעות.
6. מהתערובת הקרה יוצרים כדורים וטובלים באבקת קקאו. מחזירים למקרר למשך שעה.

#### **מרכיבים את המנה:**

7. מניחים בתחתית גביע או כוס 4-5 טראפלס, מעל יוצקים מוס שוקולד ולבסוף, גנאש שוקולד. מעבירים למקרר לשעה או למקפיא לרבע שעה.

#### **גיוונים:**

אפשר להוסיף שכבות של פירות יער, אגוזים

#### **\*ממתק שוקולד-בוטנים**

**המרכיבים (לתבנית בגודל 20X20 ס"מ, 45-50 ממתקים):**

100 גרם בוטנים לא קלויים

300 גרם שוקולד מריר (53% מוצקי קקאו)

150 גרם (1/2 כוס + 1 כף) חמאת בוטנים

3 כפות שברי קורנפלקס לא ממותק

#### **אופן ההכנה:**

קולים את הבוטנים בתנור שחומם ל-180 מעלות במשך 15 דקות, עד שהם זהובים. מצננים וקוצצים גס בעזרת סכין או במעבד מזון.

ממיסים את השוקולד. מוסיפים את חמאת הבוטנים ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה. מוסיפים את שבבי הקורנפלקס ומערבבים.

מעבירים את התערובת לתבנית ומצננים במשך 10 דקות.

מפזרים את הבוטנים ומכניסים למקרר לכשעתיים.

מחלצים את הממתק הגדול מהתבנית וחותכים לחתיכות בגודל 3X3 ס"מ.

### **כדורי שוקולד בריאות**

**המרכיבים (ל-10-12 כדורים קטנים):**

1 כוס שקדים גרוסים

4-5 תמרים מגולענים

1 כף סילאן

2 כפיות אבקת קקאו

1 כפית תמצית וניל טבעית

½ כוס פתיתי קוקוס

**אופן ההכנה:**

מניחים את כל המרכיבים בקערת מעבד מזון ומעבדים עד לקבלת מרקם אחיד וסמיך.

נוטלים מעט מהתערובת ויוצרים כדורים בקוטר 2-3 ס"מ, מגלגלים את הכדורים בפתיתי קוקוס.

מכניסים למקפיא למשך שעתיים להתקשות.

### **\*עוגת תות קפואה**

**המרכיבים:**

**לקלתית:**

2 כוסות שקדים

6 תמרים מסוג מגיהול

**לשכבה הלבנה:**

½ לימון

כוס אגוזי מקדמיה

1 תפוח זהוב גדול

5 תמרים מסוג מגיהול

**לשכבה הוורודה:**

½ לימון

כוס אגוזי מקדמיה

1½ כוסות תותים

5 תמרים מסוג מגיהול

**אופן ההכנה:**

מכינים את הקלתית: טוחנים את השקדים בבלנדר או במעבד מזון.

מוסיפים 6 תמרים מגולענים וטוחנים בפולסים, עד שמתקבלת תערובת פירורית.

משטחים את התערובת לתבנית באופן אחיד.

מכינים את השכבה הלבנה : טוחנים בבלנדר : 1/2 לימון, כוס אגוזי מקדמיה, את התפוח ו-5 תמרים מגולענים, עד שנוצרת תערובת אחידה.

שופכים את התערובת על הקלתית ומשטחים בעזרת מרית.

מכינים את השכבה הוורודה : טוחנים עוד 1/2 לימון, כוס אגוזי מקדמיה, את התותים ו-5 תמרים, עד שנוצרת תערובת אחידה.

שופכים את התערובת לתוך התבנית ומשטחים בעזרת מרית.

מכניסים את התבנית למקפיא לכ-8 שעות.

מומלץ להוציא את העוגה מהמקפיא כחצי שעה לפני האכילה.

### **כדורי תמרים, טחינה ואגוזים**

חצי קילו תמרים מג'הול (לפני גילעון) (אפשר גם תמרים בוואקום)

כוס אגוזי מלך (100 גרם)

3 כפות טחינה (60 גרם)

3 כפות חמאת בוטנים (60 גרם)

#### **הכנה :**

אם משתמשים בתמרים בוואקום, יש לרכך אותם במיקרו או על אדים.

אם משתמשים בתמרים טריים, יש לגלען את התמרים.

לטחון הכל בעזרת מגימיקס או בלנדר מוט.

לגלגל בקוקוס או שברי ביסקוויטים או קקאו.

#### **הערות :**

אפשר להחליף את הטחינה ו/או חמאת הבוטנים בכמות זהה של מסה שומנית אחרת :

נוגט, שוקולד למריחה, ממרח שקדים, ממרח חלבה.

### **כדורי תמרים, טחינה וסילאן**

כמות : 25-40 כדורים (תלוי בגודל)

לכדורים :

1 מיכל ממרח תמרים (450 גרם) (אפשר גוש או תמרים מגולענים)

1¼ כוס טחינה גולמית (400 גרם)

¼ כוס סילאן (80 גרם) (אפשר לוותר אם לא רוצים מתוק מדי)

2 כוסות שקדים ואגוזים לא קלויים קצוצים (250 גרם) (אפשר להחליף בשיבולת שועל)

2 כוסות שיבולת שועל (200 גרם)

לקישוט :

קוקוס, אגוזים קצוצים, שומשום

אופן ההכנה

מערבבים בקערה ממרח תמרים, טחינה וסילאן. מוסיפים את האגוזים והשקדים והשיבולת

ומערבבים.

מגלגלים לכדורים. מגלגלים כל כדור בקערית עם אחד הקישוטים ומניחים במגש. שומרים במקרר

עד ההגשה.

### **כדורי בריאות**

[הוראות מצולמות](#)

### **מצרכים:**

- \* 500 גרם שיבולת שועל גס (5 כוסות)
- \* 500 גרם תמרים בואקום (אותה כמות כמו של הקוואקר 1:1)
- \* 65 גרם שומשום (½ כוס)
- \* 350 גרם טחינה (כוס)
- \* 150 גרם סילאן (חצי כוס)
- \* 70 גרם קוקוס (כוס)

### **הכנה:**

לטחון את שיבולת השועל במעבד מזון בצורה גסה.  
לחמם מעט את התמרים במקרו כדי לרכך אותם.  
מוסיפים את שאר המרכיבים.  
עושים כדורים יפים. (ניתן גם לגלגל לצורת גליל, להכניס להקפאה לשעה ואז לפרוס לפרוסות דקות)  
שמים במקרר ומגישים.

### **כדורי אנרגיה**

#### **המצרכים:**

- 1 חבילה (500 גרם) תמרים מגולענים בוואקום
- 50 גרם שיבולת שועל
- 100 גרם אגוזי מלך קצוצים (לקצוץ את האגוזים יחד עם שיבולת השועל)
- 50 גרם גרעיני חמנייה
- 50 גרם צימוקים
- 80 גרם טחינה גולמית (2 כפות גדושות)
- חצי כפית קינמון.

#### **אופן ההכנה:**

לרכך את התמרים במיקרו בפולסים קצרים.  
לערבב יחד את כל החומרים לעיסה אחידה במהירות נמוכה במיקסר או בעזרת כפפות.  
מגלגלים לכדורים ושומרים במנז'טים. אפשר לגלגל בקוקוס את הכדורים המוכנים, כך הם יהיו פחות דביקים, ואז לשמור בקופסה אטומה (ללא מנז'טים).  
ניתן גם לגלגל לצורת גליל, להכניס להקפאה לשעה ואז לפרוס לפרוסות דקות.

### **כדורי פירות יבשים**

#### **המרכיבים:**

- 2 כוסות צימוקים
- 6 תמרים מגולענים
- 1 כוס שקדים
- 1 כוס אגוזי מלך
- ½ כוס פתיתי קוקוס

#### **לציפוי:**

- ½ כוס פתיתי קוקוס

1/4 כוס קקאו

### **אופן ההכנה:**

במעבד מזון עם להב מתכת, קוצצים דק את האגוזים. מוסיפים את הצימוקים, התמרים וחצי כוס קוקוס.

ממשיכים לעבד עד שהתערובת נראית דביקה.

מגלגלים כ-30 כדורים, חלקם בקוקוס וחלקם בקקאו, ושמים במנג'יטים קטנים.

### **תוספות אפשרויות:**

חמוציות מיובשות, תמצית וניל או רום טבעי, אבקת קקאו או חרובים, פקאנים, אגוזי קשיו, חמניות, שומשום ...

### **גליל תמרים**

#### תמונה

### **המצרכים:**

1 חבילה (500 גרם) תמרים מגולענים בוואקום

50 גרם משמש מיובש קצוץ גס

50 גרם חמוציות מיובשות

50 גרם קשיו (לא קלויים ולא מומלחים)

50 גרם אגוזי מלך

50 גרם אגוזי לוז

50 גרם אגוזי פקאן

50 גרם שקדים מולבנים

50 גרם פיסטוק

1 כף גדושה צימוקים

1 כף גרידת לימון

2 כפות סומסום

חצי כפית קינמון

קוקוס/אגוזים/שקדים טחונים לגלגול

### **אופן ההכנה:**

לרכך את התמרים במיקרו בפולסים קצרים.

לערבב יחד את כל החומרים לעיסה אחידה במהירות נמוכה במיקסר או בעזרת כפפות.

לגלגל לצורת גליל, לגלגל בקוקוס ולהכניס להקפאה לשעה ואז לפרוס לפרוסות דקות.

### **הערות:**

ניתן לוותר על חלק מהמרכיבים (אבל לא רצוי)

### **גליל שוקולד**

300 גרם שוקולד מריר

100 גרם חלב סויה

50 גרם נוגט

100 גרם ביסקוויטים מרוסקים

### **הכנה:**

להמיס את השוקולד עם החלס במיקרו  
להוסיף את הנוגט ולערבב היטב  
להוסיף את הביסקוויטים ולערבב  
לגלגל לגליל. לשים בפריזר וכאשר מתקשה לפרוס דק.  
לשמור בקירור.

### **ממתק קוקוס, שקד ושוקולד**

השתמשתי בתערובת הקוקוס כדי למלא תמר עם אגוז ואפילו הכנתי [סרטון](#).

#### מתכון מצולם

#### **מצרכים ל-30 כדורים:**

¼ כוס מחית תפוחי אדמה (מתפוח אדמה בינוני)

1 כוס אבקת סוכר (120 גרם)

תמצית קוקוס (אופציה)

1½ כוסות קוקוס יבש (100 גרם)

שקדים (לא מקולפים)

שוקולד מריר

#### **הכנה:**

לקלף את תפוח האדמה, לחתוך לרבעים ולבשל עד שמתרכך.

לסנן ולייבש לחלוטין על מחבת חמה.

למעוך.

לחילופין, ניתן לקלף ולחתוך את תפוח האדמה לקוביות, לחמם במקרו עד שמתרכך (כ-4 דקות)

ולטחון עם מערבב מקל.

להוסיף ½ כוס אבקת סוכר (60 גרם) ולערבב עד שמתקבל נוזל.

להוסיף את שארית אבקת הסוכר (60 גרם) עד שמתקבל מעין פודינג.

להוסיף את הקוקוס ולערבב.

ליצור כדורים בגודל כדור פינג-פונג קטן. להניח על החלק העליון שקד.

לטמפרר או להמיס שוקולד מריר.

לטבול את החלק התחתון ולהניח על נייר אפייה לייבוש.

אחרי שהחלק התחתון התקשה, להפוך ולטבול את החלק העליון.

\*אופציה נוספת היא ליצור דסקיות ולטבול את שני הצדדים בשוקולד מומס.

### **עוגת ביסקוויטים**

#### המרכיב הסודי

**מרכיבים לעוגה עגולה בקוטר 20 ס"מ, או תבנית 20 על 20 ס"מ:**

#### מרכיבים לעוגה:

400 מ"ל (1 פחית) קרם קוקוס

250 מ"ל (2 גביעים) מעדן סויה בטעם קרמל

120 מ"ל (1/2 כוס) חלב סויה

250 מ"ל (1 מיכל) סויה בסגנון גבינה לבנה

2 כפות ממרח לוטוס, מומס

160 גרם (2 חבילות) אינסטנט פודינג וניל  
20 גרם (2 כפות) אבקת סוכר (או לפי הטעם)  
250-500 גרם (שרוול או שניים) עוגיות פתי בר או לוטוס

#### מרכיבים לציפוי שוקולד:

100 גרם שוקולד מריר, שבור לקוביות  
80 מ"ל (1/3 כוס) חלב סויה

#### אופן הכנה:

1. מרפדים תחתית ודפנות של תבנית בעיגול ופס נייר אפייה.
2. מניחים בקערת מיקסר עם וו בלון את מרכיבי העוגה, למעט אבקת הסוכר והביסקוויטים, ומקציפים עד לקבלת קרם אחיד וחלק. טועמים ומוסיפים את אבקת הסוכר לפי הטעם.
3. מניחים את השכבה הראשונה של הביסקוויטים, כמה שיותר צפוף אחת לשנייה (שוברים במידת הצורך), ויוצקים מעל כמות נדיבה של הקרם עד הכיסוי המלא של העוגיות. חוזרים על אותה הפעולה מספר פעמים. השכבה האחרונה היא הקרם.
4. מעבירים את העוגה להקפאה של 8 שעות לפחות, עדיף לילה שלם.
5. לקראת ההגשה מכינים את זיגוג השוקולד: מניחים בקערה את השוקולד והחלב ומחממים במיקרוגל עד שהשוקולד מתרכך. מערבבים בעזרת מרית לגנאש חלק ויוצקים על העוגה הקפואה. מעבירים לקירור של 15 דקות, חותכים ומגישים.
6. שומרים במקפיא.

#### הערות:

- כמות המצרכים מספיקה לעוגת 3 קומות.
- אפשר להשתמש בכל מעדן סויה שאוהבים.
- אפשר להחליף את הסויה בסגנון גבינה לבנה בסילקן טופו רך, ואת קרם הקוקוס בחלב קוקוס.
- אפשר להחליף את ממרח הלוטוס בכמות זהה של חמאת בוטנים, או לוותר לגמרי על התוספת.

#### **עוגת ביסקוויטים ושוקולד-נוגט לילדים**

100 גרם שוקולד מריר

200 גרם חלב סויה (כוס פחות שתי כפות)

50 גרם נוגט (2 כפות)

200 גרם ביסקוויטים מרוסקים

#### **הכנה:**

1. להמיס את השוקולד עם החל"ס והנוגט במיקרו.
2. לערבב היטב עד שמתקבל קרם חלק.
3. לשמור בצד חלק מהקרם.
4. לערבב את רוב הקרם עם הביסקוויטים ולערבב.
5. לשטח בתבנית בגודל 25X20 ולדחוס היטב. למרוח את הקרם ששמנו בצד מלמעלה.
6. לשמור בקירור.

#### **\*עוגת ביסקוויטים שוקו תפוז**

#### **מצרכים:**

2 שמנת צמחית



כף מיץ תפוזים קורנפלור

פתי בר חום - 2 שכבות - לטבול במיץ תפוזים טרי.

### **ביניהן - קרם מס' 1 - תפוזים**

להרתיח כוס מיץ קלמנטינות טרי עם גרידה מתפוז אחד .

לערבב כף קורנפלור עם מעט מים קרים לתערובת אחידה נטולת גושים.

כשהמיץ רותח להוסיף את הקורנפלור ולבחוש.

כשהופך לסמיך להוריד מהאש ולקרר.

להקציף שמנת צמחית ולאחר שהופכת לקצפת, לקפל לתוכה את תערובת המיץ הסמיכה.

להוסיף כפית תמצית תפוז (אופציה)

### **למעלה - קרם מס' 2 - שוקולד**

לבשל חפיסת שוקולד מריר (100 גרם) עם שמנת צמחית (במיקרו על על בן-מרי), עד שמתקבלת תערובת אחידה.

לאחר שקצת התקרר להכניס למקרר.

לאחר כ-1/2 שעה, כשהקרם התקשה, להוציא מהמקרר ולהקציף עד שנוצר מרקם קצפתי.

### **מרמלדה**

#### תמונה

400 גרם מחית פרי (פּאָלֶפּ)

40 גרם סוכר

4 גרם פקטין

200 גרם סוכר

20 גרם גלוקוז

#### **הכנה:**

לצמצם את הפרי ברתיחה (גם כדי להסיר אנזימים שמונע קרישה בחלק מהפירות).

לקרר ל-40 מעלות ולקחת 200 גרם פרי.

לערבב 40 גרם סוכר עם 4 גרם פקטין ולהוסיף למחית הפרי.

להביא לרתיחה.

להוסיף 200 גרם סוכר ולהביא לרתיחה.

להוסיף 20 גרם גלוקוז.

להמשיך לבשל עד 105 מעלות.

להוריד מהאש ומיד להוסיף מיץ מחצי לימון.

לשפוך לתבנית מייד לפני שמתקרש.

לקרר 24 שעות. לצפות בסוכר.

## **תחליפי חלב וגבינות**

### **חלב סויה וגבינת טופו**

1. להשרות 250 גרם פולי סויה לשתים-עשרה שעות. להחליף את המים בתדירות גבוהה כדי

לשפר את הטעם.

2. להשרות פעמיים במים רותחים כדי להרוס את האנזימים האחראיים על טעמים בלתי רצויים
  3. לרסק בבלנדר את הפולים עם 1½ ליטר מים בשני חלקים.
  4. להרתיח כ-20 דקות. בזמן ההרתחה יש לקפות את הנוזל מהקצף ולבחוש על מנת שהסיר לא ישרף בתחתית.
  5. נסנן לאחר ההרתחה את הנוזל.
  6. כדאי למלא את הסיר במים ולהרתיח על מנת להקל על ניקוי הסיר.
- עד כאן הכנו חלב סויה.

1. להוסיף 25 גרם חומץ תוך כדי בחישה קלה. או גרם לימון מעורבבים עם מעט מים רותחים (60 גרם לימון על כל ליטר חלב סויה).
2. להעמיד לחמש עד עשר דקות. ייווצרו גושים די קטנים.
3. לשפוך את הנוזל המתקבל למיכל עם חורים, מרופד בחיתול.
4. להוסיף חצי כפית מלח ותבלינים (זעתר, עגבניות מיובשות, זיתים) ולערבב.
5. להניח קופסת שימורים על מנת לנקז את הנוזלים מהר יותר.
6. לחכות כעשרים דקות, להעביר לקופסה ולשים במקרר.

## **יוגורט מחלב סויה**

### [מתכון מצולם](#)

הרעיון הכללי הוא להתסיס את חלב הסויה עם חיידקי יוגורט, תהליך המתרחש בטמפרטורה אופטימאלית של 45-50 מעלות.

מכיוון שבינתיים עלולים להרבות גם חיידקים לא רצויים, יש לדאוג לסטריליזציה של הכלים והחלב. לכל הכלים בהם משתמשים עושים סטריליזציה בעזרת מים רותחים.

את חלב הסויה יש להביא לטמפרטורה המתאימה 45-50 מעלות. עדיף להשתמש במדחום לבישול. אם עושים יוגורט אחרי שעושים חלב סויה, יש לקרר את החלב לטמפרטורה הרצויה במהירות האפשרית על ידי אמבט מים קרים.

מערבבים את היוגורט מהבישול הקודם ישר פנימה : 2-5 כפות לליטר חלב סויה מדוללים בחלב כדי למנוע גושים. אפשר להשתמש ביוגורט טבעוני תעשייתי בשביל הפעם הראשונה.

כעת יש לשמור את הכל בטמפרטורה הנ"ל למשך 8-18 שעות. הזמן תלוי גם בטמפרטורה וגם בכמות החיידקים. לא לערבב את היוגורט עד לגמר התהליך משום שאם מערבבים, הוא נשבר ואז יהיו פחות תוצרים (יותר נוזלים).

ניתן להשתמש בתנור אפיה עם תרמוסטט המסוגל להגיע לטמפרטורה זו.

ככל שמצליחים לשמור על הטמפרטורה טוב יותר, ההצלחה טובה יותר. להיזהר מחימום לטמפרטורות גבוהות יותר כי אז החיידקים מתים.

כדאי לשמור מעט יוגורט לפעם הבאה ולהשתמש בו כתרבית. ניתן לשמור בפרזר.

היוגורט מחזיק מעמד בין 10 ל-14 ימים במקרר.

### **הערות:**

- להוסיף 3 כפות קקאו (15 גרם) עם שלוש כפות סילאן (40 גרם), לכל ליטר חלב סויה, כדי לקבל יוגורט שוקולד.

· מליטר חלב סויה מתקבלת כמות של כ-350 גרם גבינה.

## **גבינת חלומי**

### **חומרים**

100 גרם אגוזי קשיו טבעיים מושרים במים, רצוי מספר שעות

150 מ"ל מים

1 חבילה (300 גרם) טופו רך (אני השתמשתי ברגיל)

3 כפות מיץ לימון

כף שמן זית

כ- 1/2 כפית מלח

כ- 1/2 כפית שום גבישי (בשביל שלא יהיו גושים ב"גבינה", עדיף לא לכתוש שום)

פלפל שחור טחון

כף רוטב סויה

כף קמח אורז (השתמשתי בקמח אורז מלא דביק)

### **הכנה**

טוחנים בבלנדר את כל החומרים ומעבדים למחית חלקה ככל האפשר, טועמים ומתקנים תיבול. משמנים תבנית בשמן זית (השתמשתי בתבנית של 30X20 ס"מ, התקבלו פרוסות "גבינה" של כמעט ס"מ), משטחים את העיסה בתבנית ואופים ב-180 מעלות עד שמתחיל להזהיב. מצננים (עדיף לקרר במקרר), בשלב הזה ישנה אפשרות לחתוך לקוביות של 1X1 ס"מ ולהשתמש כגבינה מלוחה בסלט. האפשרות השנייה היא לחתוך למלבנים בגודל של פרוסות גבינת חלומי. לפני ההגשה מטגנים את הפרוסות קלות במעט שמן זית להזהבה הסופית ומגישים בצורה שרוצים.

### **הערות**

- אם מתכוונים להשתמש מלכתחילה כבולגרית או צפתית, אפשר להמליח מעט יותר את העיסה לשימוש כחלומי אפשר לאפות בתבנית גדולה יותר, כך שיצאו יותר פרוסות שתהיינה יותר דקות.
- טופו רך מגיע כגוש בתוך נוזל כמו הטופו הרגיל, אולם במרקם רך יותר שנטחן לעיסה חלקה יותר. נמצא בחלק מהסופרמרקטים ובחנויות הטבע.

## **גבינת קשיו מוצרלה**

חצי כוס קשיו טבעי (לא קלוי) – לאחר השריה של כשש שעות במים פושרים, מסונן מהמים

כוס מים

2 וחצי כפות קמח טפיוקה

כף שמן זית

שן שום כתושה

כפית מלח

פלפל

כפית מיץ לימון

רבע כפית חרדל

רבע כפית כורכום (אופציה)

**אופן ההכנה:**

1. במעבד מזון חזק טוחנים את כל החומרים, במשך כמה דקות עד שנהיה מרקם חלק ומימי (לא לדאוג).
2. להעביר לסיר קטן את הכל, ולערבב על אש גבוהה בלי הפסקה כדי שלא יישרף (אל תפסיקו לערבב). אחרי כ-3 דקות הנוזל יתעבה ויראה ממש כמו גבינה, ואז קצת יתפרק וזה בסדר.
3. להנמיך את האש ולהמשיך לערבב כל הזמן עוד כ-2 דקות עד שהופך לקרמי. לחכות שיתקרר קצת ופשוט לטפטף גושים על רוטב העגבניות – אחרי התנור זה גם ייראה כמו מוצרלה אמיתית.

## **מוצרלה קשיו**

### **מצרכים:**

כוס יוגורט סויה (או אחר) לא ממותק

כוס קשיו מושרה ל 3-8 שעות

חצי כוס מים

1 וחצי כפיות של מלח ים

3 כפות של קמח טפיוקה

2-3 כפות של פתיתי אגר אגר (או 1 כף של אבקת אגר אגר)

חצי כוס מים

### **אופן ההכנה:**

להכניס לבלנדר את היוגורט, הקשיו, חצי כוס מים והמלח ולבלנדר עד שמתקבל מרקם חלק, קרמי ואחיד.

נעביר לכלי גדול ונניח בצד לנוח עם מגבת מונחת מעל באופן שהמגבת לא ממש אוטמת את האוויר רק מונחת קלות.

נשאיר לנוח למשך כ-12-24 שעות עבור התסיסה של הבלילה לקבלת הטעם המיוחד והגבינתי של המוצרלה.

נטרוף פנימה את קמח הטפיוקה.

בסיר רוטב נערבב את האגר-אגר יחד עם חצי כוס מים רגילים, נביא לרתיחה ונמשיך לבשל על אש קטנה למשך 3-4 דקות.

נוסיף לסיר את הבלילה ונערבב היטב מס' דקות עד לקבלת מרקם חלק, ומבריק, צמיגי ומעט מוצק.

נמלא קערה גדולה במים ובהמון חתיכות קרח,

ובעזרת 2 כפות נעביר "כדורים" קטנים לתוך הקערה הקרה.

נשאיר את המוצרלה במים הקרים למשך 20-30 דקות והיא מוכנה לאכילה.

כדאי לשמור את הכדורים בשמן זית מתובל בזעתר, אורגנו ופלפל חריף.

## **גבינה צהובה**

### **גלי לופו אלטרץ**

### **מצרכים**

½ כוס חלב סויה ללא סוכר (120 גרם)

1 כפית אבקת אגר אגר (או 3 כפיות שבבי אגר, ראו הערות למטה)

½ כוס חלב סויה ללא סוכר (120 גרם)

¾ כפית מלח

1 כף גדושה קמח (מלא או לבן)

1 כפית קורנפלור (עמילן תירס)

קורט כורכום (על חוד הסכין, ממש מעט!)

כפית חרדל

3 כפות שמן זית

כפית רוטב סויה

### **הכנה**

לבשל את האגר בחצי כוס חלב עד המסה מוחלטת – כחמש דקות.

לטרוף היטב את כל שאר החומרים, להוסיף לסיר האגר ולהרתיח תוך כדי טריפה נמרצת, ולבשל על אש בינונית 2-3 דקות.

להסיר מן האש, לטרוף מעט. לרפד מגש 20X30 בניילון נצמד ולשטח את התערובת עם מרית ליריעה אחידה ודקה. לקרר 30 דקות. לחתוך את המשטח ל-8 מלבנים.

לאחסן בקירור עם הפרדה של ניילון בין פרוסה לפרוסה.

### **הערות**

אי אפשר לוותר על אגר אגר.

האבקה יותר עוצמתית ומרוכזת משבבים/ פתיתים.

מאחר וניתן לקנות את האגר בשתי הצורות על מנת שהמתכון יצליח להתגבש יש להשתמש בכפית אבקת אגר או 3 כפיות שבבי אגר. כדאי לקנות אבקת אגר, יותר פשוט. את האגר ניתן למצוא בחנויות טבע, חנויות תבלינים וחנויות מתמחות למוצרי אפיה.

אם משתמשים בשבבים, יש להמיס את השבבים בחצי כמות חלב הסויה ולבשל ולטרוף היטב עד המסה מוחלטת 5 דקות לפחות, את הקמח ושאר החומרים לטרוף לתוך חצי כוס חלב הסויה ולהוסיף לתערובת שבבי האגר ולבשל 3 דקות נוספות.

### **חלב שקדים**

#### **חומרים:**

1 כוס שקדים

3 כוסות מים

2-3 תמרים או כפית סילאן

½ כפית תמצית וניל

#### **הכנה:**

משרים את השקדים למשך שמונה שעות.

חולטים את השקדים המושרים במים רותחים למשך דקה ומקלפים.

טוחנים את השקדים עם המים.

מסננים את הנוזל בעזרת בד-גבינה.

מחזירים את הנוזל לבלנדר ומוסיפים את התמרים ותמצית הווייל ומערבלים.

#### **הערות:**

עם הפולפה ניתן לעשות [קרקרים של שקדים](#) או [גבינת שקדים](#)

## **\*טופו משי**

### **דסקלו אחיעד**

על כל כוס חל"ס מוסיפים כף אגר.

מניחים בסיר לחמש דקות, לאחר מכן מחממים עד רתיחה תוך כדי ערבוב מידי פעם) – זהירות גולש מאוד מהר!

לאחר שרתח מערבבים קלות ומעבירים לכלי ומשם למקרר.

לאחר כמה שעות כשהעסק התקרר קיבלנו טופו משי כשר למהדרין.

### **גבינת שקדים אפויה**

#### **לא על החסה לבדה**

#### **מצרכים**

145 גרם שקדים

1/2 כוס מים

1/4 כוס מיץ לימון טרי

3 כפות שמן זית

1 שן שום

1 1/4 כפיות מלח

#### **הכנה**

שמים את כל המרכיבים במעבד מזון וטוחנים עד שהעיסה הופכת משחתית. את התערובת מעבירים לחיתול בד, או בד גאזה (אני השתמשתי בגאזה – 3 שכבות) וקושרים מלמעלה, שתתקבל צורה עגלגלה.

שמים את הבוד/חיתול במסננת ואת המסננת על קערה, ומכניסים למקרר ל-12 שעות. \*הערה: במתכון המקורי כתוב 12 שעות, אבל בפועל אם מראש משתמשים בקצת פחות מים, מספיק לשים אותה במקרר לשעתיים-שלוש.

אחרי הקירור מחממים תנור ל-180 מעלות ומכניסים תבנית או קערה שבה נאפה את הגבינה, משמנים טיפה מלמטה שלא יידבק. מוציאים את הגבינה מהמקרר, פותחים את הקשר והבוד והופכים את הגבינה לתוך קערה האפיייה כך שהצד החלק והיפה למעלה. אופים את הגבינה ללא מכסה כ-40 דקות או עד שהיא מתחילה להשחים למעלה.

### **גבינת שקדים**

#### **מתכון מצולם**

**חומרים (ל-15 כדורים):**

2 כוסות שקדים

1 כוס מים

2 כמסות אצידופילוס (אופציה)

#### **הכנה:**

משרים את השקדים למשך שמונה שעות.

חולטים את השקדים המושרים במים רותחים למשך דקה ומקלפים.

מערבלים בבלנדר או בעזרת בלנדר מוט את השקדים, המים והאצידופילוס עד שמתקבלת מחית אחידה.

מסננים בעזרת בד-גבינה. יש להניח חפץ כבד על הגבינה כדי לזרז את ניקוז הנוזלים.  
להניח במקום חמים למשך 7-10 שעות.  
לאחר ניקוז הנוזלים, יש להוסיף כפית מלח ושתי כפות שמן זית.

#### **הערות:**

אפשר לתבל עם שום, פטרוזיליה, שמיר, צנובר, פלפל שחור, סומק, סומסום, זעתר ...

#### **גבינת קשיו יציבה**

##### תמונה

##### **מור אברג'יל**

##### **חומרים:**

1 כף אגר אגר + 1 כוס מים (אפשר להוסיף עוד כף מים – תלוי איך אוהבים את מרקם הגבינה)

1 כוס אגוזי קשיו (מושרים שעתיים לפחות)

כף מיץ לימון

כפית מלח

$\frac{1}{2}$  כפית פלפל שחור

20 זיתים קצוצים / זעתר (והאפשרויות עוד רבות) – אופציונאלי

##### **אופן ההכנה:**

0. משרים את הקשיו במים ל-6 שעות

1. מביאים לרתיחה, תוך כדי ערבוב, כוס מים יחד עם כף אבקת אגר אגר.

2. טוחנים בבלנדר את כל המרכיבים – מי אגר, כוס קשיו, כף מיץ לימון ותבלינים.

3. מעבירים לקערה ומערבבים לתוך הגבינה 20 זיתים קצוצים או שמהדקים אותם לתחתית תבנית סיליקון (ניתן לחילופין להוסיף לגבינה זעתר, קצח והאפשרויות עוד רבות). אפשרות נוספת היא להעביר מחצית מהגבינה לתבנית, מעל את הזיתים (בתור שכבה אמצעית) ומעל עוד שכבת גבינה.

4. מעבירים למקרר ל-4 שעות להתייצבות.

##### **גבינת טופו**

חבילת טופו (300 גרם)

רבע כוס מים

רבע כוס שמן

$\frac{1}{4}$  כפית מלח

##### **הכנה:**

כדי להיפטר מהטעם של הטופו, יש לחתוך את הגוש לקוביות דקות ולהשרות אותם במים מספר שעות. יש להחליף את המים מדי פעם.

לטחון הכל בבלנדר/מעבד מזון עד למרקם חלק.

##### **הערות:**

אפשר לשחק עם כמות הנוזלים כדי לקבל מרקם רך או קשה יותר.

#### **"גבינה" ים תיכונית**

חצי כוס אגוזי מקדמיה

חצי כוס אגוזי ברזיל

חצי כוס מיץ לימון

רבע כוס פטרוזיליה קצוצה

רבע כוס שמיר קצוץ

שן שום

**הכנה:**

מכניסים למעבד מזון עד קבלת מרקם גבינתי.

### **שוקו סמיך**

**מצרכים:**

2 כוסות חלב סויה או חלב צמחי אחר או מים

2 כפות גדושות שיבולת שועל

2 כפות גדושות קקאו משובח

5 תמרים

תמצית וניל (אם השתמשנו בחלב סויה ללא טעם)

**הכנה:**

מבלנדרים את כל החומרים. אם אין בלנדר חזק, יש לסנן את הנוזל המתקבל.

מחממים על אש בינונית תוך ערבוב מתמיד, עד סף רתיחה.

אפשר לשמור במקרר. אני שומר בתוך קרטונית של חלב צמחי, ומחמם במיקרו או שותה קר.

### **חלב שקדים**

1 כמות שקדים עם קליפה

2-3 כמויות מים

לחלוט את השקדים במים רותחים, ולאחר מספר דקות, הקליפה יורדת בקלות.

להשרות במים ללילה.

לטחון בבלנדר, לסנן בעזרת חיתול ולהגיש.

**הערות:**

ניתן להמתיק בעזרת סילאן.

ניתן לפזר מעט לימון, מלח ופלפל על שאריות השקדים.

### **\*חלב אורז**

4 כוסות מים חמים

1 כוס אורז מבושל חם

1 כפית תמצית וניל

שמים את כל החומרים בבלנדר ומפעילים עד לקבלת תערובת אחידה.

לסנן דרך בד גבינה או חיתול בד.

**תוספות:**

כדי לקבל חלב עשיר יותר, אפשר להוסיף שקדים או קאשיו שהושרו במים ללילה

אפשר להמתיק עם אגבה (סילאן יצבע את החלב)

### **\*חלב קוקוס**

שמים בבלנדר 2 כוסות קוקוס טחון וליטר מים חמים.

מערבלים מספר דקות ומסננים דרך מגבת מכוסה בבד גבינה או חיתול בד.



סוחטים היטב למיצוי כל החלב.

## **חלב שיבולת שועל**

**חומרים:**

או 1/2 כוס שיבולת שועל (50 גרם) + ליטר מים רותחים  
טיפ טיפה מלח

**הכנה:**

מעבירים לבלנדר יחד עם מים מינרלים ומלח, ומערבלים דקה.  
מניחים ל-5 דקות ומערבלים עוד דקה.  
מניחים לעוד 5 דקות. בזמן הזה המוצקים ישקעו למטה.  
מסירים בכף את מעט הקצף שנוצר למעלה.  
מוזגים דרך בד סינון לתוך כלי.

**הערות:**

- את המוצקים אפשר לאכול כדייסה או להוסיף למאפים (הם עשירים בסובין שיבולת שועל ובסיבים תזונתיים, אז כדאי לנצל אותם).
- החלב עצמו ממש טעים, וטעמו קצת דומה לדייסת שיבולת שועל. הוא סמיך יחסית, ונעים לשותות אותו קר, ללא תוספות.
- ניתן להכין מהחלב שוקו חם או שייק תותים.

## **גבינה אלטרנטיבית**

**המרכיבים:**

1 כוס אגוזי מקדמיה או קשיו (100 גרם)  
¼ כוס מים (60 גרם)  
1 כף שמן זית  
½ כפית מלח  
10 גבעולי עירית קצוצים  
1 שן שום כתושה

**אופן ההכנה:**

טוחנים את האגוזים המים והמלח, בעזרת בלנדר מוט עד שמתקבל מרקם גבינתי לבן. מעבירים לקערה.  
מוסיפים את העירית והשום, מערבבים ומגישים עם קרקרים.

## **לא מתוק**

**צ'ילי נון קרנה**

**המטבח של מאשה**

**החומרים:**

¾ כוס שעועית אדומה יבשה  
1/2 כוס פתיתי סויה טחונים  
6 עגבניות  
2 יח' פלפל אדום

1 בצל

3 שיני שום פרוסות

2 גזרים, חתוכים לקוביות

1 גבעול סלרי

צרור כוסברה טרייה

סודה לשתיה

**תבלינים:**

פלפל שחור

זרעי כוסברה טחונים

ציילי

מלח

מעט שמן לאידוי

**ההכנה:**

משרים שעועית למשך 24-48 שעות. כמה שיותר יותר טוב.

מבשלים אותה עם שליש כפית סודה לשתיה, עד שמתרככת, כ 40 דקות עד שעה.

בינתיים, משרים פתיתי סויה במים רותחים לרבע שעה, מסננים וסוחטים.

מאדים בצל עד שקיפות, מוסיפים שיני שום, גזר, סלרי, פלפלים, ופתיתי הסויה,

ומטגנים תוך כדי ערבוב כמה דקות.

חורצים עגבניות באיקסים, מניחים בקערה ושופכים עליהן מים רותחים.

מניחים כך כמה דקות, אחר כך קולפים, ומרסקים בעזרת מעבד מזון או בלנדר סטיק.

מוסיפים את רסק העגבניות הטריות והשעועית המבושלת לסיר, מביאים לבעבוע,

ומנמיכים את האש. מתבלים לפי הטעם, ומבשלים עוד כ-20 דקות.

שוטפים וקוצצים כוסברה טרייה ומוסיפים לסיר, מכבים את האש.

**חמין**

**טיפים:**

הבצל: צריך המון בצל מושחם היטב בכדי לתת צבע לחמין. אם מוסיפים כף גדושה של סוכר חום,

סילאן, סירופ מייפל אמיתי, דבש או אגבה, הבצל יקבל זיגוג שחום יפה.

השעועית: נהוג להשתמש בשעועית לבנה ו/או חומוס לחמין, אך אפשר גם לשלב שעועית לבנה עם

עין שחורה או עדשים, שהם יותר קלים לעיכול, בלי להשרות אותן קודם. אם לא הצלחתם להשרות

את השעועית הלבנה ו/או החומוס במשך הלילה, אפשר להרתיח אותם 5 דקות עם מים, לכסות

ולהשרות שעה או שעתיים לפני השימוש.

התיבול: כמובן שאפשר לתבל במה שבא לכם, אבל אם מוסיפים כוסברה יבשה בגרגרים שלמים

וכמון, החמין יהיה הרבה יותר קל לעיכול; תבלינים אלו גם עוזרים לעיכול, כלומר - טובים נגד

גזים.

הירקות: הכי מקובל להוסיף תפוחי אדמה, או מהקטנים כמו שנמכרים בשקית למיקרוגל, או את

הגדולים, פרוסים עבה כדי שלא יתפרקו לגמרי בבישול. את תפוחי האדמה אני תמיד מוסיפה עם

הקליפה, לאחר שאני שוטפת, ולפעמים גם מקרצפת אותם היטב. אפשר גם חתיכות גדולות של

בטטה, או כמה בטטות רזות שלמות, או חתוכות ל-2-3 חתיכות. אפשר גם להוסיף פטריות שיטאקי מיובשות שהושרו במים, או שזיפים מיובשים.  
למתכון הזה צריך סיר כבד שאפשר להכניס גם לתנור.  
עם הירקות אפשר לאלתר, לדוגמה, אם אוהבים בטטה אפשר להוסיף.

#### **מתכון ל-4 מנות**

חצי כוס שעועית לבנה, מושרית ללילה או יותר  
חצי כוס שעועית אדומה, מושרית ללילה או יותר  
חצי כוס חומוס, מושרה ללילה או יותר  
כוס גריסי פנינה או גריסים רגילים  
2 תפוחי אדמה בינוניים שלמים  
2 בצלים פרוסים  
2 יחידות שזיף מיובש (לצבע וטעם)  
1 כפית פלפל שחור  
כף שטוחה מלח  
מעט חוואיג'י למרק  
מעט רוטב סויה  
2 כפות שמן  
3 שיני שום פרוסות

#### **הכנה:**

מאדים בסיר את הבצל, עד שמזהיב.  
מוסיפים את כל יתר המצרכים והתבלינים, מכסים במים, מביאים לרתיחה ומבשלים על אש קטנה כשעה.

בינתיים מחממים תנור ל 100 מעלות.

בתום השעה מעבירים לתנור ל-4 עד 6 שעות, אפשר יותר, אבל חמין צמחוני לא צריך יותר.  
לכן, אם מכוונים לאכול בשבת בצהריים, אפשר להשרות את הקטניות בשישי בבוקר, ולהתחיל לבשל בשבת בבוקר.

#### **קיגעל לחמין**

#### **הוראות מצולמות**

(אפשר להשתמש במתכון הזה עבור לביבות תפוחי אדמה)

3 תפוחי אדמה מגוררים

1 בצל גדול קצוץ

$\frac{1}{3}$  כוס סולת (60 גרם)

$\frac{1}{2}$  כוס קמח (70 גרם)

מלח ופלפל

קצת מים (במידת הצורך)

#### **הכנה:**

לטגן הבצלים, להוסיף התפוחי"א למחבת ולערבב. להוריד מהאש. להוסיף את כל שאר החומרים ואם חסר - להוסיף את המים.

להכין קציצות ולהניח בחלק העליון של סיר החמין, מעל הכל. מתקבלות קציצות תפוחות, חומות, משגעות בטעמן.

אם רוצים לביבות יש לשטח שכבה דקה על מחבת משומן ולטגן מכל צד [עד שמשחים](#).

### **כבישת זיתים**

לקטוף את הזיתים כאשר הם ירוקים ובשרניים.  
להשרות שלושה ימים במים קרים. להחליף את המים כל יום.  
אחרי ההשריה לדפוק את הזיתים באמצעות לבנה.  
לסדר בשכבות בתוך בקבוק ליטר וחצי או בצנצנת מעוקרת: זיתים, שיני שום פרוסות, פלפל צ'ילי חריף, פלפל אנגלי, עלי דפנה.  
לצנצנת של שני ליטר – לימון אחד בינוני, ראש שום, 4 פלפלים חריפים, כ-15 עיגולי פלפל אנגלי.  
להוסיף רבע כוס שמן רגיל (שומר על הזיתים מלמעלה) ולמלא במי מלח (ליטר מים+כף וחצי מלח או בשיטת הביצה הצפה).

להשהות מספר שבועות במקום חמים.

הזיתים מוכנים אחרי כחודש.

### **בורקיטס במילוי גבינות**

#### **בצק:**

280 גרם קמח – 2 כוסות

200 גרם מים רותחים –  $\frac{3}{4}$  כוס+כף

65 גרם שמן זית –  $\frac{1}{4}$  כוס

חצי כפית מלח

#### **מילוי:**

100 גרם גבינה טבעונית למריחה

120 גרם גבינה צהובה / מוצרלה טבעונית מגורדת

מלח ופלפל ותבלינים לפי הטעם

#### **ציפוי:**

חלב צמחי

שומשום/ קצח

#### **אופן ההכנה:**

למילוי: מערבבים את מרכיבי המילוי עם מזלג עד שמתקבלת בלילה אחידה.  
לבצק: מערבבים קמח, מים, מלח ושמן ומערבבים עם כף עד לקבלת בצק אחיד. מניחים את הבצק למנוחה של 50 דקות בקערה מכוסה.  
מרדדים את הבצק לעובי כמה שיותר דק וחותכים בעזרת קורצן גדול.  
ממלאים כף מהמלית ומקפלים לחצי. סוגרים מחממים תנור ל-170 מעלות.  
מברישים את כל המאפים בחלב סויה ומפזרים שומשום / קצח.  
אופים כחצי שעה עד שהמאפים זהובים.

## פלפל

½ ק"ג גרגרי חומוס (עדיף הסוג הפשוט - לא הלבן)

2 כוסות פטרוזיליה קצוצה דק (או 1 פטרוזיליה ו-1 כוסברה)

4-5 שיני שום כתושות

½ כפית מלח

½ כפית פלפל

½ כפית כמון

1 בצל גדול חתוך לרבעים

1 כפית אבקת אפיה / סודה לשתיה

שמן לטיגון עמוק - עדיף קנולה

### אופן הכנה:

להשרות במים קרים את החומוס למשך 12 שעות.

לסנן היטב את החומוס, שלא יהיה רטוב.

לטחון את החומוס עם הבצל במעבד מזון עד שמתקבל עיסה פירורית – לא לטחון למשחה.

להוסיף הכל - חוץ מאבקת האפיה.

להניח בצד לחצי שעה (אם מטגנים מאוחר יותר וחייבים לשים במקרר, להוציא שעה לפני

הטיגון).

אם העיסה עדיין פירורית, אפשר להוסיף טחינה גולמית או קמח חומוס מעורבב במעט מים.

להוסיף את אבקת האפיה ולערבב היטב.

לחמם את השמן לחום גבוה ולהנמיך מעט את החום,

ליצור כדורים קטנים (רצוי לא גדולים מדי הזקוקים לזמן ממושך של טיגון) ולטגן עד שמתקבל

צבע זהוב כהה.

### הערות:

אפשר לאפות את הפלאפל במקום לטגן כ-10 דקות, אבל אז כדאי להוסיף כחצי כוס שמן זית כדי

למנוע התייבשות.

### סושי

כדי לעשות סושי לא מספיק מתכון. צריך הדגמה.

עדו צילם [הוראות](#) הכנה.

### חביתת עדשים כתומות

#### להכנת 2 חביתות שמנמנות קטנות

כוס עדשים כתומות שטופות

כוס מים

חצי חבילת פטרוזיליה

שן שום

כפית מלח

חצי כפית אבקת אפיה

1 בצל קצוץ

שמן זית לטיגון

### **אופן ההכנה:**

משרים את העדשים במים למספר שעות.

מעבירים לויטמיקס.

נוסיף חצי מכמות הפטרוזיליה קצוצה, שן שום, מלח. מבלנדרים לבלילה חלקה. אם צריך, מוסיפים מעט מים. טועמים ומתקנים תיבול (בעיקר כדאי לבדוק שמספיק מלוח לכם). מעבירים את הבלילה לקערה. קוצצים את שאר הפטרוזיליה ומוסיפים לבלילה, מוסיפים גם את אבקת האפיייה. ומערבבים.

מטגנים את הבצל במעט שמן זית. כאשר מזהיב, מורידים מהאש ומערבבים אותו עם הבלילה. שופכים את הבלילה למחבת משומן קלות. מטגנים צד אחד, עד שרואים שהצד העליון מתייבש מעט. הופכים ומטגנים מהצד השני.

### **הצעות לגיוון:**

קוצצים פנימה בשלב השני גם כוסברה, עלי תרד או מנגולד קצוצים. ניתן גם לטגן בצל עם פטריות.

### **"חביתת" חומוס**

מבוסס על מתכון של אורנה סמלסון

### **המרכיבים (לחביתה אחת):**

3 כפות קמח חומוס

4 כפות מים

½ בצל קצוץ

½ כפית חוויאג' למרק

½ כפית כמון

½ כפית מלח

חופן עשבי תיבול קצוצים – פטרוזיליה, כוסברה, בצל ירוק וכו'

1 כף שמן זית

### **אופן ההכנה:**

מערבבים היטב בקערה את קמח החומוס והמים, עד שאין גושים וכל הקמח נמס היטב.

מוסיפים לקערה את הירקות והתבלינים.

מחממים את שמן הזית במחבת.

שופכים את התערובת למחבת, ממתנינים שהיא תתקשה (כ-5 דקות) והופכים ל-3 דקות נוספות.

### **הצעת גיוון:**

המתכון שלפניכם הוא המתכון הבסיסי. ניתן לשדרג עם קישוא מגורר, פטריות קצוצות גס ובעצם

כל ירק שאוהבים בחביתה.

### **קדירת עדשים ושעועית**

### **המרכיבים:**

3 בצלים לבנים פרוסים דק

½ שקית (500 גרם) עדשים ירוקות, מושרות כשעה במים

3 תפוחי אדמה קטנים חתוכים לקוביות גדולות או 1 תפוח אדמה גדול

1 קופסת (420 גרם) שעועית ברוטב עגבניות או 400 גרם שעועית מושרית במים למשך לילה

1 קופסת (260 גרם) רסק עגבניות

מים לכיסוי התבשיל

שמן לטיגון

1 כפית כמון

מלח, פלפל

**אופן ההכנה:**

מטגנים את הבצל בסיר גדול עד להזהבה, כ-15-10 דקות.

מוסיפים את תפוחי האדמה ומטגנים יחד עם הבצל למשך 10 דקות תוך כדי ערבוב.

מוסיפים את העדשים ואת הכמון ומערבבים היטב.

מוסיפים את השעועית, מוסיפים מים עד לכיסוי בגובה של 2 ס"מ מעל לתבשיל.

מבשלים על אש גבוהה עד לרתיחה, מוסיפים את רסק העגבניות ומערבבים עד להטעמה מלאה של

רסק העגבניות במים.

מבשלים על אש נמוכה למשך כשעתיים עד לריכוך מלא של העדשים.

**הערות:**

אפשר וכדאי להנביט את העדשים יום קודם

אפשר להחליף חלק מהעדשים הירוקות בעדשים שחורות

אפשר להחליף חלק מהעדשים בחיטה או גריסים

**פילאף גריסי פנינה אפוי במיץ תפוחים**

[תמונה](#)

במקום לבשל אופים את הגריסים בתנור בנוזל טעים — תהליך שמותיר אותם מוצקים, נגיסים

ונפרדים.

המתיקות של מיץ התפוחים הולמת את גריסי הפנינה. אפשר לבשל בכל מיץ אחר, תירוש לדוגמה.

**המרכיבים (ל-4 מנות):**

**לפילאף:**

$\frac{1}{2}$  כוס גריסי פנינה (הגריסים מתנפחות מאד במהלך האפייה)

$\frac{1}{4}$  ליטר מיץ תפוחים מעורבב ב- $\frac{1}{4}$  ליטר מים

3 כפות רוטב סויה

1 כפית מלח

פלפל שחור

1 כף שמן זית

**לפטריות:**

בצל בינוני

2 כפות שמן זית

1 סלסילה פטריות שמפיניון חצויות

מלח גס ופלפל שחור גרוס טרי

**אופן ההכנה:**

מחממים תנור ל-200 מעלות.

מכינים את הפילאף: מערבבים גריסי פנינה עם מיץ תפוחים, סויה ומלח בסיר שניתן להכניסו לתנור.

אופים שעה עד שהגריסים ספגו את מרבית הנוזל. מערבבים ואופים 10 דקות נוספות. מצננים בתבנית. מדי פעם מערבבים, כדי שהגרגרים לא יידבקו.

כשהפילאף עוד חמים, מערבבים פנימה שמן זית, שמבטיח שהגרגרים ייצאו אחד-אחד.

מכינים את הפטריות ומגישים: מחממים שמן זית במחבת גדולה על להבה בינונית, מטגנים את הבצל עד שמזהיב. מקפצים פטריות עד שהן מזהיבות. מתבלים במלח ופלפל שחור גרוס טרי ומקפצים דקה נוספת.

עורמים את הפילאף בצלחות אישיות ועליו את הפטריות הצלויים.

### **\*עגבניות מיובשות\***

לחצות עגבניות שרי תמר, לפרוס על תבנית עם נייר אפיה ולפזר מלח גס. לפזר טימין. מניחים בתנור שחומם ל-100 מעלות ל-4-6 שעות עד שהן מצטמקות לרבע מגודלן.

### **\*רוטב לשיפודי ירקות\***

חצי כוס סילאן (דבש תמרים)

50 גרי אגוזי מלך

50 גרי אגוזי פקאן

שלוש כפות שמן זית כתית מעולה

**הכנה:**

קולים את האגוזים בתנור על 160 מעלות: את אגוזי הפקאן קולים למשך 6-7 דקות ואת אגוזי המלך למשך 12-13 דקות. לאחר הקלייה קוצצים אותם גס בעזרת סכין, מוסיפים את שאר המרכיבים ומערבבים טוב.

### **\*פירה סגול\***

**המרכיבים (ל-6 מנות):**

500 גרם תפוחי אדמה (קליפה אדומה) מקולפים

650 גרם סלקים אדומים גדולים ומוצקים

1 בצל גדול, קצוץ דק

50 מ"ל (1/4 כוס) שמן זית

2 כפות חומץ בלסמי מאיכות טובה

מלח ופלפל לבן לתיבול

**אופן ההכנה:**

מחממים תנור לחום גבוה מאוד של 230 מעלות, וצולים את הסלקים בקליפתם במשך כשעה עד שעה וחצי עד שהם רכים וסכין שתנעץ בהם תנעץ בקלות.

מטגנים את הבצל הקצוץ בכף שמן זית עד שהוא משחים (כ-15 דקות) על אש נמוכה.

כשהסלקים עדיין חמים מקלפים אותם וחותרים לקוביות גסות.

מעבירים את הסלקים לבלנדר וטוחנים עם הבצל המטוגן, הבלסמי ושארית שמן הזית עד שמתקבלת משחה.

מבשלים את תפוחי האדמה בסיר גדול עם הרבה מים עד שהם מתרככים ומועכים לפירה. מערבבים את הפירה יחד עם תערובת הסלק, מתבלים במלח ופלפל ומגישים חם.



## **טריין חצילים ופלפלים**

מבוסס על החוברת "מתכונים טבעוניים לשבועות"

2 חצילים מאורכים

סלט מוכן של פלפלים קלויים (אפשר גם לקלות לבד)

300 גרם גבינה (שקדים, קשיו, סויה)

3 כפות ממרח פסטו

חופן אגוזים/צנוברים/שקדים קצוצים וקלויים

כף מיץ לימון

מלח, פלפל

### **הכנה**

פורסים את החציל לפרוסות דקות של 1 ס"מ. ממליחים ומורחים שמן זית

קולים בתנור על גריל כ-10 דקות מכל צד. החציל צריך להשחים.

קולים את הפלפלים מכל הכיוונים. מעבירים לשקית להזעה. מקלפים ומסלקים גרעינים.

מערבבים את הגבינה עם התבלינים, הלימון והפסטו. מתקנים תיבול אם צריך.

מרכיבים: בתוך תבנית אינגליש פורסים ניילון נצמד. מסדרים שכבת חצילים, שכבת גבינה, שכבת

פלפלים שכבת גבינה. מקפלים את שכבת החצילים העליונה ומהדקים בעזרת ניילון נצמד.

מקררים ל-5 שעות לפחות.

### **ממרחים**

#### **טחינה ירוקה**

3 כפות גדושות טחינה מאיכות מעולה

שליש צרור פטרוזיליה (עם הגבעולים)

לימון שלם סחוט עם הציפה (אחרי שווידאנו שאין גרעינים)

מלח, פלפל

לטחון הכל עם בלנדר מוט.

ניתן להוסיף מעט מים למי שאוהב דליל יותר.

#### **ממרח עדשים ירוקים**

מטגנים בצל גדול במעט שמן זית.

מוסיפים 2 כוסות עדשים ירוקות שהושרו במים והונבטו. (ניתן לאדות קלות או לחלופין ניתן

לבשל עדשים שלא הונבטו במשך 30 דקות עד להתרככות).

מוסיפים חצי כוס אגוזי מלך.

מתבלים במלח, פלפל, שום כתוש וכמון.

טוחנים הכל בעזרת בלנדר מוט.

#### **\*ממרח אפונה ירוקה**

מטגנים בצל גדול בשמן זית

מוסיפים תכולה של 2 קופסאות שימורים בגודל סטנדרטי של אפונה ירוקה

מוסיפים 150 גרם אגוזי מלך (כוס וחצי)

מתבלים במלח ופלפל שחור וטוחנים עם בלנדר מוט

## חומוס שעועית

משרים כוס שעועית למשך 24 שעות.

מחליפים את המים מדי פעם.

מבשלים כשעה את השעועית עד ריכוך. מסננים.

מוסיפים טחינה, שום, מלח, פלפל וכמון וטוחנים.

אפשר להוסיף מעט ממי הבישול

## ממרחי טופו שונים

### סרטון

סיכום ממרחים על בסיס טופו (גבי):

### לרסק עם הטופו:

-ממרח טופו עם פסטו

-ממרח טופו עם פלפלים אדומים קלויים (אפשר להוסיף לזה גם אגוזי מלך)

-ממרח טופו עם סחוג

-ממרח טופו עם עגבניות מיובשות (אפשר להוסיף לזה גם פלפל חריף, או בצל)

### לרסק טופו בנפרד ואז להוסיף ולערבב ביד:

-ממרח טופו עם בצל מטוגן

-ממרח טופו עם חצילים על האש (אפשר להוסיף לזה גם טחינה)

-ממרח טופו עם טפנד זיתים

-ממרח טופו עם שום כתוש ושמיר טרי קצוץ

### **הוראות:**

אפשר לעבוד עם מעבד מזון או עם בלנדר יד.

הבסיס הוא טופו מרוסק שמוסיפים לו קצת מלח, וקצת תבלינים. אפשר להוסיף קצת שמן זית

או חלב סויה אם הממרח מוצק מדי. לגבי הוספת נוזלים, זה תלוי אם בטופו יש הרבה נוזלים ואם

בתוספת יש הרבה נוזלים. בפלפלים אדומים כבושים (שקונים במחלקת הסלטים בסופר) יש

מספיק נוזלים כדי לגרום לטופו קשה להפוך לממרח, וכך גם רוטב פסטו.

## פטה "כבד" טבעוני

### ערן מחלו

### החומרים:

170 גרם טופו רך, מפורר

בצל גדול קצוץ דק

שמן זית

½ כוס אגוזי מלך ששרו 4 שעות במים מסוננים

מלח ופלפל

כוס אפונה ירוקה או עדשים ירוקים מבושלים כף רסק עגבניות או קטשופ

### אופן ההכנה:

מחממים שמן זית במחבת ומטגנים בו את הבצל הקצוץ, עד להשחמה. מצננים.

טוחנים את כל החומרים בבלנדר עד למשחה חלקה. מקררים לפחות 4 שעות במקרר.

### הערות:

אם משתמשים בעדשים, כדאי להנביט אותם.

## **ממרח קישואים**

אורן גולדפינגר

### **חומרים:**

5-6 קישואים קלופים וחתוכים

1/2 כוס טחינה גולמית

2 שיני שום

1/4 כוס מיץ לימון

3 כפות שמן זית

כפית וחצי מלח

### **אופן ההכנה:**

לערבב את כל החומרים במעבד מזון עד לקבלת מרקם חמוס חלק.

אפשר להוסיף מלמעלה זעתר או פפריקה, לפי הטעם.

### **\*קטשופ ביתי\***

#### **המרכיבים:**

1 ק"ג עגבניות אדומות ובשלות מאוד, רצוי מזן "תמר"

צרור עלי תימין

1 כף שמן זית

1 כפית פלפל שחור גרוס

מלח

1 כף חומץ יין אדום

2 כפיות סוכר

מעט טבסקו (לא חובה)

#### **אופן ההכנה:**

חוצים את העגבניות, מניחים בתבנית מרופדת בנייר אפייה ומתבלים בשמן זית, עלי תימין, מלח

ופלפל שחור. אופים כ-3 שעות בתנור שחומם ל-110 מעלות.

מעבירים את העגבניות למעבד מזון, מוסיפים סוכר וחומץ וטוחנים. מי שרוצה יכול להעביר דרך

מסננת דקה לקבלת מחית חלקה. חובבי החריף יכולים להוסיף מעט טבסקו.

### **\*טפנד צמחוני\***

המרכיבים (לצנצנת מאוד קטנה):

150 גרם זיתים שחורים, מגולענים

2 כפיות חרדל חלק איכותי

3 גבעולי טימין, עלים בלבד, שטופים

חופן פטרוזיליה טרייה, שטופה

2 כפות צלפים

1 שן שום, קלופה וכתושה

מלח

פלפל שחור גרוס גס

שמן זית

### **אופן ההכנה:**

מעבדים את כל החומרים יחדיו במעבד מזון עד לקבלת תערובת חלקה. טועמים ומתקנים תיבול עם מלח או פלפל במידת הצורך. מעבירים לקופסה סגורה היטב, עד להגשה.

### **סלט חצילים**

#### **המרכיבים:**

2 חצילים יפים

2 שיני שום, קלופות וכתושות

1-2 כפות שמן זית

מלח

פלפל שחור גרוס גס

#### **אופן ההכנה:**

דוקרים את החציל כדי שלא יתפוצץ במספר מקומות בעזרת קיסם שיניים או מזלג. עוטפים כל חציל ב-3 שכבות של נייר אלומיניום. מניחים חציל ישירות על גבי להבה גבוהה למשך 8 דקות. בעזרת 2 כפות או מלקחיים הופכים את החציל לצדו השני וקולים במשך 8 דקות נוספות. עם סיום הקלייה, אווזים בחציל בעזרת 2 כפות או מלקחיים ומעבירים לצלחת גדולה. ממשיכים כך עם יתר החצילים ומניחים לצינון במשך 10-20 דקות.

פותחים את יריעות האלומיניום בזהירות, מבלי לפוררן, ומניחים את החציל על גבי צלחת גדולה ונקייה. חותכים את קצה הגבעול, בוצעים את החציל במרכזו בעזרת סכין, מרוקנים את בשרו בעזרת כף עץ ומעבירים למסננת מעל צלחת או בכיור (להגרת נוזלים), למשך חצי שעה לפחות. מעבירים את החצילים לקערה ומועכים בעזרת כף עץ או מזלג.

מוסיפים שום, שמן זית, מלח ופלפל ומערבבים. טועמים ומתקנים תיבול במידת הצורך.

### **מרק**

#### **מרק מינסטרונה**

#### **המרכיבים:**

4 גזרים

4 זוקיני

2 בטטות

1 כרובית

1 שקית אפונה קפואה

2 בצלים

2 כפות אורגנו

2 כפות טימין

2 שורש פטרוזיליה

2 שורש סלרי

5 שיני שום

4 כפות שמן זית

קופסה עגבניות שלמות מקולפות

מלח ופלפל

½ חבילה פסטה פוזילי מבושלת (250 גרם)

### אופן ההכנה:

חותכים את כל הירקות לקוביות בגודל של 2 ס"מ ואת הכרובית מפרידים לחתיכות קטנות. כותשים את השום, ומטגנים יחד עם הבצל, שורש פטרוזיליה, שורש הסלרי ו-4 כפות שמן זית. מוסיפים את שאר הירקות ואת עשבי התיבול. ומערבבים היטב.

מוסיפים את קופסת העגבניות ומערבבים.

מוסיפים מים עד לכיסוי הירקות ומביאים לרתיחה.

לאחר רתיחה מורידים לאש נמוכה ומבשלים עד לריכוך הירקות. ממליחים ומפלפלים.

לקראת הסוף מוסיפים את האפונה ואת הפסטה המבושלת.

### הערות:

חשוב לבשל את הפסטה לפני ההוספה למרק משום שאחרת היא "שותה" את כל המרק.

### \*ריבוליטה

מרק איכרים טוסקני, על בסיס ירקות ולחם. הכוונה היא ללחם קשה, בן יומיים לפחות, שסופג חלק מנוזלי המרק ומתמזג איתו.

### החומרים ל-10-8 מנות:

1/4 כוס שמן זית

1 בצל גדול קלוף וקצוץ גס

4 שיני שום קצוצות גס

2 גזרים קלופים וחתוכים לקוביות בגודל 1/2 ס"מ

2 גבעולי סלרי חתוכים לקוביות בגודל 1/2 ס"מ

4 עגבניות חתוכות לקוביות בגודל 1/2 ס"מ

1 כוס פטרוזיליה קצוצה גס

3 תפוחי אדמה קלופים וחתוכים לקוביות בגודל 1 ס"מ

2 ליטר מים (עדיף מינרליים או מסוננים)

2 כוסות שעועית לבנה מבושלת (הכי נוח להשתמש בשעועית קפואה מבושלת)

3 כוסות תרד טרי קצוץ גס

1 ג'בטה לא טרייה, חתוכה לקוביות בגודל 3 ס"מ

מלח ופלפל שחור גרוס

מעט שמן זית

### ההכנה:

1. מחממים סיר גדול על להבה נמוכה-בינונית, מוסיפים שמן, בצל, שום, גזר וסלרי ומאדים כעשר דקות תוך בחישה מדי פעם, עד שהירקות רכים.

2. מוסיפים עגבניות ופטרוזיליה ומאדים כחמש דקות נוספות, עד שהעגבניות רכות. מוסיפים תפוחי אדמה ומים, ממליחים, מפלפלים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את הלהבה, מכסים ומבשלים חצי שעה.

3. מוסיפים שעועית, מביאים שוב לרתיחה ומבשלים ללא כיסוי כרבע שעה.

4. מוסיפים תרד ולחם, מערבבים ומסירים מהאש. טועמים ומתקנים תיבול.

5. מחלקים את המרק לקערות, מזלפים מעט שמן זית ומגישים.

### **מרק עדשים אדומות**

#### מתכון מצולם

#### **מרכיבים :**

½ קילו עדשים אדומות

3 כרישה - פרוסה דק (רק החלק הלבן, עד לבסיס העלים הכהים)

3 גזר - פרוס כמו הכרישות

1 רסק עגבניות משומר - קופסה קטנה

2 ליטר מים

פטרוזיליה - קצוצה

שמן זית

מלח

פלפל

#### **אופן ההכנה:**

בסיר גדול שמים חצי כוס שמן זית ומאדים בו במשך עשר דקות את הכרישה והגזר.

מוסיפים את העדשים ומערבבים דקה או שתיים.

מוסיפים את רסק העגבניות וממשיכים לערבב עוד שתי דקות.

מתבלים במלח ופלפל ומוסיפים את המים תוך ערבוב.

מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש וממשיכים בבישול בסיר מכוסה עוד כשלושת רבעי שעה, או

עד שהעדשים מתרככות לגמרי.

יוצקים את המרק לצלחות ומתבלים במעט פטרוזיליה קצוצה, קוביות לחם וזליפה של שמן זית

### **\*מרק עדשים עם מנגולד**

#### **מרכיבים :**

¼ קילו עדשים חומות

½ קילו עגבנייה - קלופות וקצוצות (אפשר מקופסה)

3 צרור / חבילה מנגולד - עלים שטופים וקצוצים גס (את המנגולד אפשר להחליף בתרד)

1 בצל - קצוץ דק

שמן זית

מלח

פלפל

#### **אופן ההכנה :**

בסיר גדול שמים ארבע כפות שמן זית ומאדים בתוכו את הבצל עד שהוא נעשה שקוף.

מוסיפים את העדשים, מערבבים דקה או שתיים ומוסיפים שני ליטר מים.

מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש וממשיכים בבישול שעה וחצי, בסיר מכוסה. מוסיפים עגבניות

ומנגולד (או תרד).

מתבלים במלח ופלפל, מביאים מחדש לרתיחה, מנמיכים את האש וממשיכים בבישול חצי שעה

נוספת. מסירים מהאש ומגישים.

לכל צלחת יוצקים מעט שמן זית.

## **מרק קרם חצילים**

**המרכיבים (ל-6 מנות):**

2 (כ-750 גרם) חצילים בינוניים

2 (350 גרם) תפוחי אדמה

1 בצל גדול, קצוץ

2 כפות שמן זית

2 שיני שום כתושות

מלח, פלפל

5 כוסות מים או מרק ירקות

2 כפות פטרוזיליה קצוצה

### **לקישוט:**

1 כף שמן זית

$\frac{1}{2}$  כפית פפריקה מתוקה או חריפה

### **אופן ההכנה:**

קולים את החצילים מתחת לגריל או על אש פתוחה עד שהם מתרככים. מצננים מעט ומוציאים את הציפה.

קולפים את תפוחי האדמה וחותכים לקוביות גדולות.

בסיר בינוני מטגנים בשמן את הבצל, על להבה נמוכה, עד שהוא משחים מעט. מוסיפים את השום ומטגנים תוך כדי בחישה למשך עוד דקה.

מוסיפים את ציפת החצילים ומערבבים. מאדים על אש בינונית תוך כדי בחישה למשך 2-3 דקות. מוסיפים את תפוחי האדמה ומכסים במרק הירקות או במים. מתבלים במלח ובפלפל ומביאים לרתיחה.

מנמיכים את האש, מכסים חלקית את הסיר ומבשלים כ-15 דקות או עד שתפוחי האדמה רכים. מצננים מעט ומעבדים את המרק למחית במעבד מזון או בבלנדר. מתקנים את התיבול ומוסיפים עוד מים, אם המרק סמיך מדי. מביאים שוב לרתיחה ומוסיפים את הפטרוזיליה.

מוזגים מהמרק לצלחות. מערבבים את השמן עם הפפריקה ומזלפים מעט ממנו על פני כל מנה.

### **\*מרק כתום**

אורן גולדפינגר

מרק עשיר בירקות כתומים ובעדשים אדומות, העשירות בחלבון. המוסקט והחוויאגי מוסיפים חמימות.

### **חומרים:**

1 בצל

2 שיני שום

שמן זית

2 בטטות

2 גזרים

250 גרם דלעת

1½ כוסות עדשים אדומות

מלח

פלפל שחור

אגוז מוסקט (מגרדים ½ אגוז שלם, או מוסיפים ½ כפית אגוז מגורד)

חוויאגי למרק

**אופן ההכנה:**

קוצצים את הגזר, הבטטות, הדלעת והבצל.

מטגנים את הבצל והשום במעט שמן זית, ומוסיפים לו את הירקות והעדשים.

מוסיפים מים בכמות שתכסה את הירקות ומביאים לרתיחה.

מנמיכים את האש ומגרדים פנימה אגוז מוסקט.

מתבלים במלח, פלפל וחוויאגי ומבשלים עד שהעדשים והירקות מתרככים.

טוחנים את המרק עם בלנדר מוט (ולמי שאין – מעבד מזון או בלנדר רגיל). אם המרק סמיך מדי

להוסיף לו קצת מים.

**\*מרק ירוק**

מרק עשיר בירקות ועלים ירוקים המכילים כמות גבוהה של כלורופיל, המסלק רעלים מהדם,

סידן וברזל ומעניקים טעם וצבע עז למרק.

**חומרים:**

1 בצל

2 שיני שום

2 קישואים

1 כרישה

1½ כוסות עדשים ירוקות

1 צרור פטרוזיליה

1 צרור עלי סלרי

½ צרור בזיליקום

שמן זית

מלח

פלפל

**אופן ההכנה:**

קוצצים את הירקות והעלים הירוקים.

מטגנים בצל בשמן זית ומתבלים במלח ופלפל, מוסיפים את הירקות והעדשים לטיגון קצר.

ממלאים מים בסיר בכמות שתכסה את כל המרכיבים ומביאים לרתיחה.

מנמיכים את האש, מוסיפים את עשבי התיבול ומתבלים במלח ופלפל.

כאשר העדשים והירקות מתרככים טוחנים את המרק בעזרת בלנדר מוט.

מזלפים מעט שמן זית ומגישים חם עם אורז או לחם.

**סלט**

**סלט עדשים ירוקות ותרד**

**המרכיבים:**



400 גרם תרד טרי  
1 1/2 כוסות עדשים ירוקות, מונבטות  
2 שיני שום כתושות  
1/4 כוס שמן זית  
ציילי חריף יבש  
מלח

#### **אופן ההכנה:**

מחממים מעט שמן זית במחבת ומוסיפים את התרד. מטגנים קלות, תוך כדי ערבוב, עד שהוא מתרכך. מסירים מהאש ומצננים.

מסננים את העדשים ומבשלים מעט, עד שהן מתרככות, אך לא מתפרקות (5 דקות). מצננים. מניחים בקערה את התרד והעדשים. מוסיפים את השום ומתבלים במלח, פלפל שחור, ציילי חריף, מיץ לימון ושמן זית.

מערבבים היטב ומעבירים למקרר לחצי שעה, לפני ההגשה.

#### **קרפצ'יו זוקיני וגרגרי רימון**

##### **סדנה יהלומה לוי**

שניים שלושה זוקיני  
חצי כוס גרגרי רימון או עגבנייה קצוצה  
רבע כוס שקדים מסוכרים קצוצים גס  
שליש כוס שמן זית עדין  
רבע כוס מיץ לימון טרי  
חצי כפית מלח  
רבע כפית פלפל שחור גרוס

##### **הכנה:**

בעזרת קולפן מגלחים פרוסות עדינות וארוכות מהזוקיני. מוסיפים גרגרי רימון, נוזלי התיבול, המלח והפלפל. מעסים עם יד בכפפה.

טועמים ומתקנים תיבול במידת הצורך.

#### **טאבולה**

##### **החומרים:**

1 1/2 כוסות בורגול דק  
10 גבעולי נענע טריים (עלים בלבד)  
3 עגבניות קשות  
צרור פטרוזיליה  
2 גבעולי בצל ירוק  
מיץ מלימון אחד  
4 כפות שמן זית  
מלח ופלפל לפי הטעם

##### **ההכנה:**

שופכים מים כך שיכסו את הבורגול ועוד קצת.  
מחכים כעשר עד עשרים דקות, עד לספיגת המים בגרגרי הבורגול, סוחטים את הבורגול אם צריך ומעבירים לקערה.

חותכים את העגבניות לקוביות קטנטנות ומוסיפים לקערה.  
קוצצים את הנענע, הפטרוזיליה והבצל הירוק דק דק ומוספים לקערה.  
מטבלים בשמן, בלימון, במלח ובפלפל ומצננים במקרר.

#### **הערות:**

לשדרוג בראותי ניתן להחליף את הבורגול בקינואה (קינואה צריכה בישול).  
ניתן להוסיף כף סילאן וכף חומץ בלזאמי.  
ניתן להוסיף חמוציות מיובשות (או פירות יבשים קצוצים דק) במקום העגבניה.

#### **\*סלט בטטות צליות עם סילאן ואגוזים**

המרכיבים:

4 בטטות

צרור עלי טימין

5 כפות סילאן

100 גרם תערובת אגוזים: מלך, קשיו, לוז וכו'

שמן זית

מלח

פלפל שחור

אופן ההכנה:

שוטפים היטב את הבטטות וחותכים לקוביות בגודל 3 ס"מ לערך.  
מניחים בתבנית ויוצקים מעל שמן זית. מטבלים במלח, פלפל שחור ועלי טימין.  
מכסים בנייר כסף וצולים בתנור שחומם מראש ל-250 מעלות, במשך כ-15 דקות, עד שהבטטות מתרככות.  
מורידים את נייר הכסף, מזליפים את הסילאן וממשיכים בצלייה במשך 3 דקות, עד להשחמה קלה.  
מצננים היטב.

קוצצים את האגוזים גס ומפזרים מעל הבטטות הצליות.

#### **\*סלט בורגול**

המרכיבים:

2 עגבניות

3 מלפפונים

1 כוס בורגול דק

1 בצל סגול גדול

צרור קטן של נענע

צרור קטן של פטרוזיליה

4 כפות שמן זית

מלח ופלפל שחור גרוס

מיץ מלימון אחד

קורט פפריקה חריפה

להגשה:

חופן אגוזי קשיו קצוצים

**אופן ההכנה:**

משרים את הבורגול בשתי כוסות מים למשך שעה. מסננים מהמים, אם נשאר.

קוצצים דק את העגבניות, המלפפונים, הבצל הסגול, הנענע והפטרוזיליה.

מערבבים את כל החומרים יחדיו ובודקים תיבול.

מפזרים קשיו קצוץ מלמעלה ומגישים.

**\*סלט סלק צלוי עם טחינה ועשבי תיבול**

**המרכיבים:**

4 סלקים בינוניים

4 כפות שמן זית

4 כפות תערובת עשבים קצוצה : פטרוזיליה, כוסברה, נענע, טימין, רוזמרין

5 כפות טחינה

מלח לפי טעם

**אופן ההכנה:**

מקלפים את הסלקים, חותכים לחצי ואז לסהרונים בגודל 1 ס"מ.

מניחים בתבנית ומערבבים עם שמן זית. מכסים בנייר כסף.

אופים בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות עד לריכוך (כחצי שעה). מצננים.

מערבבים יחד עם עשבי התיבול והמלח ומזליפים מעל את הטחינה.

**סלט בורגול, עדשים שחורים ובצל מטוגן**

אורן גולדפינגר

הסלט הזה הוא אחיה הקליל והקיצי של המג'דרה.

הבורגול לא צריך בישול (מדובר בחיטה מבושלת).

העדשים זקוקים לבישול מינימלי, ויחד עם המון בצל מטוגן, פטרוזיליה ורוטב מטחינה, שמן זית,

לימון וטיפה סילאן מתקבל סלט קליל, טעים ופשוט ישראלי.

**החומרים:**

1 כוס בורגול

1 כוס עדשים שחורים

2 בצלים

צרור פטרוזיליה

שמן זית לטיגון

מלח

**הרוטב:**

5 כפות שמן זית

3 כפות טחינה גולמית

5 כפות מיץ לימון

1/2 כפית סילאן

מלח

פלפל

### אופן ההכנה:

1. משרים את הבורגול במים רותחים עד שהוא "שותה" את כולם. מסננים.
2. משרים את העדשים למשך לילה, שוטפים ומבשלים עד לריכוך.
3. מטגנים בצל בשמן זית עד להזהבה וקוצצים פטרוזיליה.
4. מערבבים את חומרי הסלט.
5. מערבבים את חומרי הרוטב, מתבלים את הסלט, ומפזרים פטרוזיליה קצוצה.

### לחם

### כופתאות/קציצות/לביבות/פשטידות

#### קציצות כוסמת כרישה

##### מצרכים:

- 1 כוס כוסמת ירוקה (170 גרם)
- 1 כרישה גדולה קצוצה ומאודה על מעט שמן זית, עד ריכוך
- 1.5 כוסות גזר או קישוא מגורר דק (3-4 גזרים)

1 כפית שטוחה מלח

$\frac{1}{2}$  כפית כורכום

$\frac{1}{4}$  כוס (60 גרם) שמן זית

##### הוראות הכנה:

משרים את הכוסמת במים ללילה  
חותכים את הכרישה לעיגולים ומטגנים עם מעט שמן עד שהכרישה מתרככת.  
מסננים את הכוסמת וטוחנים יחד עם השמן, המלח והכורכום עד לקבלת עיסה דביקה וחלקה במעבד מזון.

מחליפים את להב הפלדה של המעבד בדיסקית גירוד ומגררים את הגזר או הקישוא. אם משתמשים בקישוא, יש לסחוט אותו מהנוזלים.

באופן ידני מערבבים את תערובת הכוסמת עם הירקות.

יוצרים קציצות שטוחות ואופים בתנור ב-220 מעלות ל-20 דקות

#### קציצות ירוקים ופתיתי סויה

צרור ירוקים (כוסברה, פטרוזיליה, בצל ירוק, שמיר)

3 קישואים

1 בצל

3 שיני שום

תבלינים, רוטב סויה

3 כוסות פתיתי סויה

כוס שיבולת שועל

2 כפות פסיליום

##### הכנה:

במעבד מזון שמים ירוקים, קישואים, בצל שום ותבלינים. קוצצים  
שמים פתיתי סויה במים חמים 5 דקות, מסננים ממש טוב את המים.  
מוסיפים את פתיתי הסויה למעבד המזון וקוצצים  
מוסיפים שיבולת שועל ופסיליום ומערבבים  
נותנים לעמוד כשעה עד שהנוזלים נספגים  
בעזרת רינג יוצרים קציצות ואופים בחום בינוני 30 דקות, הופכים ואז עוד 30 דקות.

## **קציצות תרד וטופו**

### **מצרכים:**

חופן גדול של ירוקים (שמיר, פטרוזיליה, כוסברה, בצל ירוק, קישוא)  
2 חבילות טופו קשה (600 גרם)  
1 בצל קלוף  
1 כוס קמח מהאפשרויות הבאות:  
(שיבולת שועל, או חומוס, או אפונה, או עדשים כתומות, או חלבון נייטרואלי, או פסיליום)  
2 כוסות תרד (אני השתמשתי ב-15 מדליונים)

2 כפית מלח (בהתאם לטעם)

1 כפית

1 כפית פלפל שחור

### **הוראות הכנה:**

מכניסים את הירוקים יחד עם התבלינים למעבד מזון וקוצצים דק דק.  
מוסיפים כל חומרי הקציצות מלבד הקמח למעבד המזון, ומרסקים בפולסים רק עד שמתקבלת  
תערובת פירורית גסה ודביקה.  
מוסיפים את הקמח ומערבבים בעזרת כף עד לקבלת תערובת אחידה. נותנים לתערובת לנוח כשעה.  
מניחים נייר אפיה על תבנית תנור.  
בעזרת רינג דוחסים לקציצות, מניחים על נייר האפיה, ואופים כחצי שעה עד שלושת רבעי שעה  
בחום של 180 מעלות עד שהקציצות יציבות למגע. כדאי להפוך את הקציצות באמצע האפייה.

## **כופתאות בטטה ברוטב עגבניות**

**על פי מתכון של המטבח של מאשה.**

[תמונה של המנה מוכנה](#)

### **לכופתאות:**

3/4 כוס קמח מלא (100 גרם)

1/4 כוס סולת מלאה (50 גרם)

1/2 ק"ג בטטה (בערך בטטה אחת בינונית)

200 גרם טופו רך

3 כפות קשיו טחון

מלח

פלפל

גאראם מאסלה

שמן לפי הצורך

### **לרוטב:**

1 בצל

½ ק"ג דלעת

5 עגבניות

½ כוס מים

½ כוס קשיו טחון (50 גרם)

2 כפות סילאן תמרים

גינג'ר

מלח

קמפוץ מכל אחד מהתבלינים הבאים: מוסקט, ציפורן, עלה דפנה, זרעי כוסברה טחונים, פלפל שחור, צ'ילי, גאראם מאסלה

### **ההכנה:**

מבשלים את הבטטה עד שהיא רכה, ומועכים. מגררים את הטופו גס או מועכים במזלג. מנפים לקערה את הקמח, מוסיפים את כל רכיבי הכופתאות ומערבבים בכף עץ. מתקבל כמו בצק דביק מעט. מכסים את הקערה בניילון נצמד, ונותנים לעניין לעמוד כחצי שעה ומעלה.

אם התערובת עדיין לחה מדי לעבודה ונדבקת לידיים מאוד, מוסיפים עוד קמח, לפי הצורך. משמנים את הידיים. מודדים כף מהתערובת, ובידיים ששימנו צרים כופתאה מאורכת. מניחים בתבנית עם נייר אפיה שהברשנו בשמן. ממשיכים כך עד סוף התערובת. בעזרת מברשת סיליקון, מברישים את הכופתאות במעט שמן מלמעלה, ומכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך כ-30 דקות, עד שהכופתאות מזהיבות בצורה אחידה. אחרי רבע שעה ניתן להפוך אותן על צידן השני.

בינתיים, מכינים את הרוטב. מטגנים בצל עד שנעשה שקוף, מוסיפים גינג'ר ואת קוביות הדלעת. חורצים את העגבניות בצורת x, מניחים בקערה ושופכים עליהן מים רותחים. מניחים כך לכמה דקות, מסננים וקולפים.

מרסקים במעבד מזון, ומוסיפים לדלעת. מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש וממשיכים לבשל כחצי שעה. מוסיפים סילאן ותבלינים. מוסיפים מים וקשיו, וממשיכים לבשל עוד כדקה. מסירים מהאש.

בסמוך לשעת ההגשה ממלאים קערה ברוטב ומניחים בתוכו את הכופתאות.

### **מצה בריי מלוחה-מתוקה**

#### תמונה

#### **אורי שביט**

אם רוצים ממש מתוק, אפשר להוסיף קצת סוכר ונענע ולוותר על התיבול הנוסף. אם רוצים יותר מלוח – תרד או מנגולד קצוצים יתקבלו כאן בברכה.

**חומרים למצייה אחת גדולה (3-2 מנות)**

#### 4 מצות

1 קופסא מי קוקוס (אפשר במקום להשתמש במים או בקרם קוקוס או חלב סויה אם עושים מצייה מתוקה)

3/4 כוס קמח תירס גרגירי (זה שמכינים ממנו פולנטה, לא אינסטנט) (אפשר להחליף בקמח חומוס או קמח מצה אם שומרים על איסור קטניות בפסח)

1 גבעול שום ירוק, קצוץ דק (אפשר להחליף בבצל ירוק או 2-3 שיני שום)  
חופן גדול פטרוזיליה ו/או כוסברה קצוצה

1 פלפל צילי קטן קצוץ

מלח ים אטלנטי

שמן זית לטיגון

+ מניחים בקערה את קמח התירס וקרם הקוקוס וטורפים היטב. מוסיפים את עשבי התיבול הקצוצים ואת המלח ומערבבים.

+ מרטיבים את המצות מתחת לברז ושוברים אותן פנימה בשברים קטנים ומערבבים היטב. מניחים ל-15 דקות לריכוך וספיגת טעמים. אם התערובת הופכת סמיכה מדי, מוסיפים כ-1/4 כוס מים (או תחליף חלב כלשהו) ומערבבים.

+ מחממים במחבת מעט שמן זית ויוצקים את התערובת. משטחים אותה ומכסים. מטגנים 3-5 דקות עד שהחלק התחתון משחים ומתייצב ומלמעלה כבר לא רואים ממש נוזלים (אם צריך מנמיכים את הלהבה, שלא ייחרך).

+ מניחים על המחבת צלחת הפוכה והופכים את המצייה בבת אחת אל הצלחת. מחליקים אותה חזרה למחבת (בזהירות שלא תתפרק) כדי לטגן גם את הצד השני. ממשיכים לטגן 1-2 דקות ומסירים מהאש. מעבירים את המצייה בעדינות לצלחת (כדאי להשתמש בטכניקת הצלחת שוב) ומגישים.

#### קניידלעך ירקות

##### חומרים:

1 בצל

2 גזרים

2 קישואים

1 תפוח אדמה

סלרי

פטרוזיליה

קמח מצה (או סולת, או קמח תירס)

שקית אבקת אפייה

תבלינים – מלח, פלפל, כמון

##### הכנה:

מטגנים את הבצל במעט שמן זית בסיר.

בינתיים מגררים על פומפיה את תפוח האדמה והגזרים. מוסיפים לסיר.

קוצצים את כל הירקות לקוביות ומוסיפים לסיר.

מאדים עד שאין נוזלים (כ-10 דקות).

מורידים מהאש ובעזרת בלנדר מוט מרסקים את כל הירקות למחית.  
מוסיפים קמח ואבקת אפייה עד לקבלת בצק.  
מכדררים ומאדים בסיר אידוי כ-15 דקות.

#### **הערות:**

ניתן להוסיף/להשמיט כל ירק שאוהבים.  
לאחר האידוי, הכדורים רכים, אבל הם מתקשים כאשר הם מתקררים ואז אפשר לתת להם צורה עגולה מושלמת.

### **קניידלאך שעועית**

#### **שחר שילוח**

המצרכים ל-18-20 כופתאות :

1 כוס שעועית לבנה מבושלת

1 כוס מים (אפשר להשתמש במי הבישול של השעועית או בציר ירקות)

1 כוס קמח מצה

1/4 כפית אבקת אפייה

3 כפות שמן או יותר

מלח ופלפל

כ-3 ליטר מי מלח לבישול הכופתאות

#### **ההכנה :**

טוחנים בממחה את השעועית עם המים.

בקערה מערבבים את השעועית הטחונה עם יתר המצרכים פרט למי המלח.

מרתחים מי מלח.

יוצרים כדורים בגודל של אגוז מלך ומכניסים אותם בזהירות למים הרותחים.

לאחר שהמים חזרו לרתוח, מנמיכים את האש ומבשלים כ-40 דקות. בודקים כופתה אחת

ומחליטים אם להמשיך לבשל או להנמיך את האש.

#### **הערות:**

אני מעדיף לאדות את הכופתאות.

לנסות להוסיף בצל מטוגן

### **לביבות תפוחי אדמה וטופו**

#### **רעות אדלר**

מצרכים לכ-10 קציצות גדולות

1 בצל בינוני

1 תפוח אדמה בינוני

1/2 חבילת טופו (כ-150 גרם)

1/2 צרור כוסברה (ללא גבעולים)

1/2 צרור פטרוזיליה (ללא גבעולים)

4 כפות קמח חומס

2 פרוסות לחם ללא ה"קשה"



1 כפית מלח

½ כפית פלפל שחור, כמון, חווייג' למרק

### **אופן ההכנה**

בעזרת פומפיה מגרדים את הבצל ותפוח האדמה לקערה, אם מצטברים נוזלים סוחטים.

מגררים גם את הטופו לאותה קערה.

קוצצים את עשבי התיבול דק דק ומוסיפים לקערה.

מרטיבים את פרוסות הלחם, קורעים ומוסיפים לקערה.

טוחנים מעט את העיסה בעזרת בלנדר מוט.

מוסיפים גם את קמח החומוס ואת התבלינים ומערבבים ליצירת תערובת.

אפשר לטעום ולתקן את התיבול.

משמנים נייר אפייה על גבי תבנית, קורצים מהתערובת קציצות באיזה גודל שרוצים ומכניסים לתנור שחומם מראש לכ-7 דקות. אחרי 7 דקות הופכים את הקציצות לצד השני ואופים ל-7 דקות

נוספות. אפשר גם לטגן

### **לביבות תפוחי אדמה**

3-4 תפוחי אדמה מגוררים מבושלים

לאחר הבישול נותנים לתפוחי האדמה לעמוד מספר שעות כדי להגיר את כל הנוזלים ואז מוסיפים:

שליש כוס סולת

בצל מטוגן אחד

שום כתוש

מלח, פלפל.

### **אופציה 2**

לגרר כ-7 תפוחי אדמה על פומפיה גסה.

לפזר קצת מלח (כדי להגיר נוזלים) ולעסות עם הידיים.

את המים שנזלו לשמור בקערה מתחת.

לשפוך את המים, ואת העמילן שנאגר להחזיר לתפוחי האדמה.

להוסיף מלח ופלפל לפי הטעם וכ-7 כפות קמח.

לערבב הכל.

לטגן או לאפות.

### **הערות:**

אפשר להוסיף בצל מטוגן או גזר או קישוא על פי הטעם.

### **קובה סולת**

**חומרים עבור סיר קובה גדול**

**חומרים:**

2 כוסות סולת מלאה (אפשר גם רגילה)

כף שמן

מלח

פלפל

שני שליש כוס מים

### מילוי אגוזים:

1 בצל, חתוך לקוביות קטנות

1 גזר בינוני, מגורד

2 כפות גרעיני חמניה קלויים

¼ כוס אגוזי מלך קצוצים - לא קלויים!

1 כף רוטב סויה

½ כפית מלח

1 כפית כורכום

3 שיני שום קצוצות

### מילוי ירקות:

2 בצלים גדולים

2 גזרים

תפוח אדמה בינוני

2 גבעולי סלרי

רבע כרוב קטן

פטרזיליה

סילאן

### מילוי פטריות:

1 בצל

2 כפות שמן זית

2 סלסלות פטריות

מלח ופלפל לפי הטעם

כפית בהרט

### רוטב:

3 קישואים

3 עגבניות

1 רסק עגבניות קטן

תבלינים: מלח, פלפל שחור, כורכום, פפריקה, בהרט.

### הכנה

### המילוי

קוצצים לקוביות קטנות את הבצלים, הגזרים, תפוח האדמה, גבעולי הסלרי והכרוב.

מחממים מעט שמן בסיר ומאדים את הבצל.

מוסיפים תפוחי האדמה וגזרים עד התרככות.

מוסיפים סלרי וכרוב עד התרככות. מערבבים מדי פעם.

מתבלים במלח, כורכום, פלפל שחור, פטרזיליה וסילאן.

### הקובה – הבצק

שמים את הסולת, מלח, פלפל ושמן ולשים בידיים עד לקבלת תערובת רכה ולחה אבל יציבה מספיק בכדי ללוש לכדורים, לשטח ולמלא לקובות.

אם התערובת רכה ונוזלית מדי מוסיפים לה כף או שתיים של סולת ומערבבים שוב (אל תמהרו להוסיף סולת. התערובת צריכה להיות רכה ודביקה ברמה שצריך להרטיב ידיים כדי לעבוד איתה. אם תהיה מוצקה מדי הקובות המבושלות יצאו קשות).

מניחים לתערובת לעמוד כמה דקות על מנת שתספוג נוזלים ותתייצב ובינתיים מכינים את המילוי.

### הקובה - המילוי

מרטיבים את הידיים בקערית מים. תולשים חתיכה מתערובת הבצק. מגלגלים את חתיכת הבצק לכדור. משטחים את הכדור בכף היד לפיתה בעובי 1/2 ס"מ בערך. מניחים כף מילוי במרכז עיגול הבצק.

בעזרת כפות הידיים והאצבעות יוצרים קערת בצק סביב המילוי ומתחילים לסגור את הקצוות. חשוב לסגור היטב את הקובה על מנת שלא תתפרק בבישול. אם נוצרים חורים או אזורים דקים מדי בדפנות הקובה, תולשים מעט מתערובת הבצק ובאצבעות רטובות יוצרים טלאי על הקרע. מגלגלים בעדינות את הקובה הסגורה בין כפות הידיים כדי להדק את הבצק סביב המילוי. משטחים לאט ובעדינות, בטפיחות קלות עד לקבלת קובה פחוסה ונמוכה יחסית. יש שמכינים את הקובה שלהם בצורת כדור.

אם במהלך העבודה הבצק מתייבש ונהיה קשה לפיסול, מוסיפים לו שפריץ קטן של מים, מערבבים וממשיכים לעבוד. הבצק הוא קואופרטיבי ומתמסר, רך ונעים ולא מייצר מכשולים אפילו למקבבים מתחילים.

את הקובות המוכנות מניחים על מגש או צלחת שהורטבו מראש במים, כדי שלא יידבקו. אם מכינים יותר ממה שרוצים לאכול, אפשר להקפיא אותן ולבשל בהזדמנות אחרת. אין צורך להפשיר את הקובות לפני הבישול, אפשר לזרוק אותן ישר לתוך הרוטב ולהוסיף כמה דקות לתהליך הבישול.

### הרוטב

לטגן מעט שום בשמן זית.

קוצצים את הקישואים והעגבניות לקוביות בינוניות.

להוסיף את קוביות הקישואים והעגבניות.

מבשלים כרבע שעה עד שהירקות מתרככים עם מים.

מוסיפים רסק עגבניות, כורכום ומלח לפי הטעם.

מוסיפים מים לגובה 3/4 מהסיר (המים צריכים לכסות את הקובות) ומביאים להרתחה.

מכניסים את הקובות לסיר ומבשלים חצי שעה.

### **קובה בורגול**

#### **ל-70 קובות**

#### **מעטפת**

500 גרם בורגול דק

1 כוס קמח (140 גרם)

1/4 כוס שמן זית (50 גרם)

מלח, פלפל שחור, בהרט, פפריקה

שוטפים היטב את הבורגול - ממש משפשפים בתוך קערה עם מים ומעבירים כל פעם כמות שטופה לקערה אחרת. משרים בקערה מלאה מים רותחים כשעתיים.

לאחר ההשריה סוחטים את המים שנספגו בבורגול, עם הידיים - כל פעם לוקחים חופן לוחצים ומעבירים לקערה חדשה. לאחר שהבורגול סחוט מוסיפים כוס קמח, שמן ותבלינים ולשים (אם רואים שהעיסה רטובה מדי צריך להוסיף עוד קמח). הרעיון הוא שישארו בדיוק כמות המים המתאימה בבצק ואז קל למלא אותו כי הוא לא מתפרק. כדאי לתת לעיסה לנוח ללילה לייצוב. אם שמים מרגרינה במקום השמן, הבצק יהיה יציב יותר. ממלאים את כדורי הבצק במילוי על ידי יצירת גומה במרכז הכדור. צריך להרטיב מידי פעם את הידיים במעט מים. ככול שהבצק יהיה דק יותר כך יכנס יותר מילוי והקובה תהיה טעימה יותר.

#### **מילוי**

2 בצלים בינוניים

3 גזרים מגורדים

3 קישואים מגורדים

חופן פטרוזיליה טחונה

חופן נדיב של צנוברים

2 כוסות שקדים קצוצים גס (200 גרם)

1 כוס אגוזי מלך קצוצים גס (100 גרם)

מלח, פלפל שחור, בהרט, פפריקה

לטגן את הבצלים עד שמזהיב. להוסיף את הגזרים, הקישואים, הצנוברים והפטרוזיליה. להוסיף תבלינים ולאדות. לקרר ולהוסיף את השקדים והאגוזים.

#### **הערות:**

ניתן לטגן אבל גם לאפות כחצי שעה בחום של 200 מעלות.

#### **\*גפילטע צמחוני עם חזרת**

מצפה אלומות

**המרכיבים (ל-5 מנות):**

**לגפילטע-אגוזים:**

1 כוס שקדים מושרים במים כ-6 שעות

1 כוס גרעיני חמנייה קלופים ומושרים במים כ-6 שעות

½ כוס גזר חתוך לקוביות

4 כפות פטרוזיליה קצוצה דק

½ בצל קצוץ

¼ כפית מלח

1 כף מיץ לימון סחוט

¼ כפית פפריקה

1 כף סלרי קצוץ

2-3 כפות אצות ווקאמה (מושרות במים מספר דקות)

½ שן שום

#### **לחזרת:**

1 סלק גדול

1 כפית אבקת ווסאבי

$\frac{1}{4}$  כוס מים

### **אופן ההכנה:**

טוחנים את השקדים, גרעיני החמנייה ומיץ הלימון במעבד מזון. מעבירים לקערה ומניחים בצד. טוחנים את הבצל, השום, הגזר, הפטרוזיליה והסלרי. מעבירים לקערת השקדים והגרעינים, מוסיפים את האצות, המלח והפפריקה ומערבבים. החזרת: חותכים את הסלק לקוביות וטוחנים במעבד מזון עם המים והווסאבי.

### **גונדי טבעוני**

300 גרם טופו

1 בצל גדול

2 כפות שמן

100 גרם חומס קלוי ומומלח טחון לקמח

1 כפית שטוחה פלפל שחור גרוס

1 כפית שטוחה מלח

1 כפית הל טחון

1 כפית כורכום

### **אופן ההכנה**

קולפים את הבצל ומחלקים לשישיות. קוצצים גס את קוביית הטופו. מוסיפים את הבצל, הטופו והתבלינים למעבד המזון ומעבדים לתערובת אחידה. מוסיפים את קמח החומס ומעבדים בידיים רטובות צרים שישה עד שמונה כדורים גדולים מתערובת הטופו והחומס. מכניסים למרק הרוחת בעדינות, מנמיכים להבה, מכסים ומבשלים עשרים דקות.

### **קציצות אזוקי, אורז וכוסברה**

התערובת מצוינת גם למילוי בצקים וטורטיות להכנת רולים צמחוניים או אמפאנאדס.

### **חומרים:**

כוס אחת שעועית אזוקי אדומה, מושרית ל-6 שעות עד לילה

כוס אחת אורז עגול מלא

$\frac{1}{3}$  כוס זרעי פשתן שלמים טחונים

גזר שטוף היטב וקצוץ במעבד מזון או על פומפיה

עגבנייה גדולה מרוסקת

בצל קטן קלוף וקצוץ במעבד מזון או עם סכין

חופן גדול כוסברה טרייה קצוצה (אפשר גם פטרוזיליה)

מעט שמן זית

כפית פפריקה מתוקה

$\frac{1}{2}$  כפית כמון

מלח

### **הכנה:**

1. מחממים מראש תנור לחום בינוני-גבוה (180 מעלות). מרפדים תבנית בנייר אפייה. שמים את זרעי הפשתן הטחונים בקערה ומכסים ב- $\frac{2}{3}$  כוס מים לרבע שעה לפחות, עד שהם מקבלים מרקם דומה לגילי נוזלי.
2. מטגנים את הבצל עד הזהבה עם מעט שמן.
3. מבשלים את שעועית האזוקי בהרבה מים רותחים כעשרים דקות עד שהיא מתרככת אך לא מתפרקת.
4. מחממים בסיר מעט שמן זית. שופכים את האורז ובוחשים כשתי דקות. מוסיפים שתי כוסות מים, מביאים לרתיחה עדינה, מכסים ומחלישים את האש. ממשיכים לבשל עד שהמים התאדו (כחצי שעה).
5. מעבירים חצי מכמות האורז המבושל וחצי מכמות האזוקי המבושלת למעבד המזון יחד עם הכוסברה וטחונים למחית חלקה.
6. מעבירים את תערובת האזוקי והאורז לקערה גדולה. מוסיפים את האורז והאזוקי שאינם טחונים ואת יתר החומרים. מוסיפים פשתן ומים ומערבבים. מניחים לתערובת לעמוד כעשרים דקות ולהתגבש.
7. יוצרים מהתערובת קציצות בגודל הרצוי ומשטחים אותן לדיסקית. מסדרים על נייר האפייה ומכניסים לתנור כעשרים דקות או עד שהן פריכות מבחוץ.

### **פשטידת גבינה וירקות**

#### **נטלי הולדינג**

תבנית פאי בקוטר 26 ס"מ

זמן אפייה - 25 דקות

#### **מרכיבים:**

גבינת שקדים (מרכיבים למטה)

1 בצל רגיל/סגול חתוך לרצועות בגודל בינוני

1 תפוח אדמה גדול מגורד בפומפיה

1 גמבה אדומה בינונית חתוכה לרצועות

2 קישואים/זוקיני בינוניים

מעט פטרוזיליה, שמיר

4 כפות קורנפלור

4-3 כפות שמן זית

1 שן שום

תבלינים לפי הטעם - מלח, פלפל, אגוז מוסקט.

#### **נתחיל בהכנת הגבינה:**

#### **מרכיבים:**

200 גרם שקדים טחונים

1 לימון בינוני סחוט

חצי כוס מים

3 כפות שמן זית

1 שן שום כתושות

כפית שטוחה מלח

#### **ההכנה:**

את כל המרכיבים נכניס למעבד מזון ונטחן היטב, נוסיף את המים בזהירות עד לממרח די יציב, אם מרגיש מעט רטוב מידי, נוסיף עוד מעט שקדים טחונים.

#### **נמשיך להכנת הפשטידה:**

#### **ההכנה:**

לטגן קלות בשמן הזית את הבצל לכ-3 דקות, להוסיף את הפלפל האדום לעוד 3 דקות טיגון, להוסיף את השום והקישואים לעוד 5 דקות טיגון, לערבב למשך כל הזמן ולהסיר מהאש. להוסיף את הפטרוזיליה והשמיר.

להעביר את הירקות המטוגנים קלות לקערה ולתוכה נכניס גם את הגבינה המוכנה, תפוח האדמה המגורר, ונוסיף את הקורנפלור, המלח, הפלפל ונערבב הכל יחד היטב. נשטח את התערובת בתוך תבנית פאי משומנת ונמזוג מעל מעט שמן זית, בשלב הזה נוסיף את התבלינים האהובים עלינו מעל, זה מאוד מוסיף לתוצאה הסופית. נכניס לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות ונאפה 25 דקות או עד להזהבה.

#### **פשטידת כרשה**

#### **עינת שגיא**

2 כרישות בינוניות חתוכות לחצאי עיגולים (כ- 300 גרם)

חצי חבילת תרד טרי או חצי חבילת פטרוזיליה (כ- 60 גרם)

6 כפות קוואקר

חצי קוביית טופו (150 גרם)

2 כפות טחינה גולמית

מלח, פלפל

כף שמן לאידוי

#### **הכנה:**

מאדים את הכרישה והתרד בכף שמן עד ריכוך.

חותכים את הטופו לקוביות וטוחנים בבלנדר מוט עד לקבלת מרקם "גבינת"

מוסיפים לטופו את הכרישה והתרד, קוואקר, טחינה ותבלינים ומערבבים היטב.

מרפדים תבנית עם נייר אפייה וממלאים בתערובת הפשטידה.

מכניסים לתנור בחום של 180 מעלות ל 40 דקות או עד שהפשטידה משחימה מעט מלמעלה.

#### **פשטידת בצל**

כוס גרגרי חומס מבושלים

3 בצלים גדולים קלופים וקצוצים, מטוגנים עד שקיפות

¼ כוס שמן זית

¼ כוס מים

כוס קמח תופח (אפשר להמיר בכוס קמח רגיל עם כפית אבקת אפייה)

כפית מלח

קורט פלפל שחור

קורט אגוז מוסקט

**הכנה:**

מועכים עם מזלג את גרגרי החומוס בקערה, מוסיפים את שאר החומרים ומערבבים היטב. מעבירים לתבנית קטנה מרופדת בנייר אפייה, אופים ב-190 מעלות כשעה.

### **פשטידת בצל וירקות לפטינית**

**מרכיבים**

2 בצלים גדולים קצוצים

מעט שמן זית

1 כוס גרגרי חומוס מבושלים

כוס שיבולת שועל

מלח, פלפל, קארי

למתכון הבסיסי נוסף ירקות שונים:

- פשטידת בצל ופטריות: פורסים 2 סלסילות פטריות טריות ומוסיפים לבצל בשלב האידוי בשמן.
- פשטידת בצל ותרד: מוסיפים לעיסת הפשטידה המוכנה כ-10 מדליוני תרד קפוא מופשר או תרד טרי מאודה, סחוט וקצוץ וקורט אגוז מוסקט.
- פשטידת ברוקולי ובצל: מוסיפים לעיסת הפשטידה המוכנה 2 כוסות פרחי ברוקולי מאודים וקצוצים.

**הכנה**

מטגנים את הבצלים עד הזהבה

מועכים עם מועך תפוחי אדמה את גרגרי החומוס

מוסיפים את שיבולת השועל, ההתבלינים והבצל המאודה עם השמן ומערבבים היטב

מוסיפים את התוספת הרצויה

אופים כ-45 דקות בחום בינוני

חשוב לתת לפשטידה להצטנן לשם התייצבות

### **פשטידת אטריות וטופו**

**גלי לופו אלטרץ**

**המצרכים:**

500 גרם פסטה קצרה (רצוי פרפרים אבל גם צינורות ומרפקים אפשריים) + מלח לבישול הפסטה

300 גרם טופו מוצק (רגיל)

1 גזר קלוף

1 שן שום קלופה

1 כוס מים

1/4 כוס שמן זית

1 כפית מלח

**הכנה:**

מבשלים את הפסטה כרגיל בהמון מים מומלחים בנדיבות עד שרכה, מסננים, מחזירים לסיר.



טוחנים בבלנדר את שאר המצרכים לקרם חלק ואחיד- תהיו נחמדים לבלנדר ותחתכו את הגזר לפיסות גדולות ותפוררו את הטופו לכמה גושים.  
יוצקים את הקרם הצהוב לסיר עם הפסטה המסוננת ומערבבים היטב, זה הזמן להוסיף טעמים אם בחרתם.

משטחים בתבנית פשטידה סטנדרטית 20/30, רצוי מאוד לרפד אותה בנייר אפייה. אופים ב 185 מעלות עד שמזהיב מעט 25-30 דק', מצננים מעט לפני שפורסים.

### **פשטידת תירס**

בצל קטן (או כרישה) קצוצים

½ כוס מים

2 כפות גדושות קורנפלור

חבילת טופו (320 גרם)

½ כוס קמח תופח (או ½ כוס קמח עם ½ כפית אבקת אפייה)

5 כפות שמן

400 גרם גרגרי תירס (קופסת שימורים אחת)

מלח, פלפל, שום (מה שאוהבים)

**הכנה:**

מטגנים בצל במעט שמן.

מערבבים את הקורנפלור ומים ומרסקים את התערובת עם הטופו בעזרת מעבד מזון או בלנדר מוט.

אם הפשטידה מיועדת לילדים שלא אוהבים לראות בצל באוכל, כדאי לרסק גם את הבצל.

מוסיפים את הקמח והשמן ומערבבים עד קבלת בלילה כמה שיותר חלקה.

מוסיפים את התבלינים והתירס ומערבבים.

אופים בתנור ב-180 מעלות כ-45 דקות.

### **פשטידת כרובית**

1 כרובית גדולה מפורקת (כ 800 גרם נטו)

½ כרישה בינונית חתוכות לחצאי עיגולים (כ-150 גרם)

חצי חבילת תרד טרי או חצי חבילת פטרוזיליה

חצי כוס שיבולת שועל דקה

חצי קוביית טופו (150 גרם)

2 כפות טחינה גולמית

מלח, פלפל, ¼ כפית אגוז מוסקט

פירורי לחם או פנקו

כף שמן לאידוי

**אופן ההכנה:**

1. מבשלים את הכרובית כ-10 דקות במים רותחים, ומסננים. הכרובית צריכה להיות רכה

אבל לא סמרטוטית.

2. מאדים את הכרישה והתרד בכף שמן עד ריכוך.

3. חותכים את הטופו לקוביות וטוחנים יחד עם הטחינה בבלנדר מוט עד לקבלת מרקם "גבינתי", יחד עם הכרישה והתרד (או הפטרוזיליה).
4. מוסיפים לתערובת הטופו – כרובית מפוררת, קוואקר, ותבלינים ומערבבים היטב.
5. מרפדים תבנית עם נייר אפייה וממלאים בתערובת הפשטידה.
6. מפזרים למעלה שכבה דקה של פירורי לחם או פנקו.
7. מכניסים לתנור בחום של 180 מעלות ל 40 דקות או עד שהפשטידה משחימה מעט מלמעלה.

### **שניצל תירס**

להשרות כוס עדשים כתומות במשך חצי שעה.  
 לבשל 2 כוסות תירס קפוא (אפשר מקופסת שימורים). לשמור רבע ממנו בצד.  
 את התירס והעדשים להעביר לסיר בלי מים, ולחמם על הגז, על מנת לאדות כמה שיותר נוזלים.  
 לתבל במלח ופלפל.

אחרי שמורידים מהאש, להעביר לבלנדר או מגימיקס ולטחון. לא חייבת להגיע לעיסה חלקה.  
 אח"כ להוסיף לבלילה את התירס ששמנו בצד.

ליצור קציצות, לטבול בפירורי לחם ולשים בתנור ב-180 מעלות עד שיתקשה משני הצדדים

### **\*שניצל כרובית**

#### **שרונה**

- 1 כרובית גדולה (כ 800 גרם נטו) - לבשל כ 10 דקות במים רותחים, לסנן, לרסק במעבד מזון
- 2 כוסות שיבולת שועל (200 גרם) - לרסק במעבד מזון לקמח
- 1 חבילת אטריות דקות (400 גרם) - לבשל לפי ההוראות, לסנן ולרסק במעבד מזון
- 1 כף טחינה
- 1 כף רוטב סויה
- מלח פלפל

לערבב את הכל, לשים בצלחת פירורי לחם, עם ידיים רטובות (כי התערובת דביקה) לעשות שניצלים, לטבול בפירורי הלחם מכל הצדדים ולטגן.

### **קציצות שיבולת שועל**

#### המרכיב הסודי

#### **מרכיבים ל-14 קציצות בינוניות:**

200 גרם שיבולת שועל

200 מ"ל (3/4 כוס + 1 כף) מים רותחים

1 בצל בינוני, קלוף וחתוך לרבעים

3-4 שיני שום, קלופות

2 תפוחי אדמה קטנים, קלופים

1 כפית מלח, או לפי הטעם

1/2 כפית פלפל שחור

1 1/2 כפיות כמון

1/2 צרור עלי כוסברה, קצוצים

שמן לטיגון

הגשה :

טחינה גולמית / צ'ימיצ'ורי / עמבה / סלסה חריפה

### **אופן הכנה :**

שמים את שיבולת השועל בקערה גדולה, יוצקים מעל מים רותחים, מערבבים, מכסים ומשאירים ל-30 דקות. אם משתמשים בשיבולת שועל אינסטנט, אפשר להשאיר ל-15 דקות בלבד. מגרדים את תפוחי האדמה בפומפייה דקה ולא מסננים. שמים בקערת מעבד מזון את הבצל והשום וטוחנים. מוסיפים את תערובת שיבולת השועל וממשיכים לטחון עד שכל המרכיבים מתאחדים לכדי מסה אחידה.

מעבירים את תכולת קערת מעבד המזון חזרה לקערה, מוסיפים את תפוחי האדמה המגורדים עם הנוזלים, את התבלינים והכוסברה, ומערבבים היטב עד שמתקבלת מסה דביקה. אפשר לטעום ולתקן את התיבול.

מחממים מעט שמן במחבת עם ציפוי non-stick מרטיבים את הידיים וקורצים מהמסה קציצות פחוסות בגודל רצוי.

מטגנים משני הצדדים עד להזהבה יפה. מעבירים לצלחת מרופדת בנייר סופג.

מגישים חמות או קרות, עם טחינה גולמית, עמבה או רוטב חריף. שומרים בכלי אטום במקרר.

### **הערות:**

אפשר להשתמש בשיבולת שועל עבה או בגרסת אינסטנט – האחרונה דורשת פחות זמן המתנה. מה שנותן לקציצות את הטעם זה שום, כוסברה והתבלינים. לא מומלץ לוותר עליהם. כן מומלץ לתבל לפי הטעם האישי.

אפשר לאפות את הקציצות: מרפדים תבנית בנייר אפייה, משמנים אותן, מסדרים את הקציצות ומשמנים גם אותם. אופים ב-180 מעלות עד להזהבה. באמצע הופכים בזהירות לצד השני.

## **קציצות פראסה (כרשה)**

### **מרכיבים**

3 כרשות

3 תפוחי אדמה בינוניים

חצי כוס סולת

מלח לפי הטעם

פלפל שחור טחון טרי לפי הטעם

### **הוראות הכנה**

שוטפים את הכרשות ומסירים מהן את השורשים ואת החלק הירוק.

חותכים לחתיכות באורך של 5 ס"מ ומכניסים לסיר גדול (עם תפוחי האדמה הקלופים). מכסים

במים עם מעט מלח ומבשלים עד שהירקות מתרככים, 30-40 דקות.

מסננים ומשאירים במסננת לשעה-שעתיים. אם הן נשארות נוזליות מדי, סוחטים אותן מעט ובעדינות.

קוצצים את הכרשות דק בסכין (בשום אופן לא במעבד מזון, שהורס את מרקמן והופך אותן לחוטים). מעבירים לקערה.

מוסיפים את תפוחי האדמה מגוררים על פומפייה דקה.

מערבבים עם המלח והפלפל לתערובת חלקה.  
מניחים לפחות לשעה לפני האפייה כדי שהתערובת תתגבש.  
יוצרים קציצות עגולות ושטוחות.

אופים בחום בינוני.

## **קציצות אורז וסלק**

**עינת שגיא**

### **36 קציצות**

3.5 כוסות אורז ארוך מלא מבושל (כוס לפני בישול עם שתי כוסות מים לכ-10 דקות במקרו מכוסה)

2 כוסות סלק חתוך לקוביות (סלק גדול)

2 בצלים קצוצים ומטוגנים בשמן

פטרוזיליה קצוצה

2 שיני שום קצוצות

150 גרם טופו חתוך לקוביות

(2 כפות שמן – תלוי בכמות השמן שטיגנו את הבצלים – אפשר לוותר)

**הכנה:**

מערבבים את כל הרכיבים בקערה

טוחנים עם בלנדר מוט עד לקבלת תערובת אחידה

מחממים תנור ל-200 מעלות

יוצרים קציצות ומניחים בתבנית על נייר אפייה משומנת

אופים 20 דקות, הופכים את הקציצות, ואופים 10 דקות נוספות

## **בורגר סלק**

4 סלקים בינוניים חיים מגוררים ומסוננים מהמים שיוצאים מהם לאחר הגירור

בצל גדול קצוץ דק

4 שיני שום כתושות

חצי צרור כוסברה קצוץ דק

2 כפות שמן קנולה/שמן זית

4 כפות גדושות של קמח לפי ההעדפה: קמח חיטה מלא, סולת, קמח תפוחי אדמה, או קמח

חומס (ואז אפשר קצת פחות קמח כי הוא מאוד דחוס).

את הקמח יש להוסיף בהדרגה כדי לא להגיע לעיסה דחוסה מדי.

תבלינים: כפית גדושה של כמון, חצי כפית קארי, גאראם מאסאלה, בהרט. אפשר להוסיף חצי

אגוז מוסקט מגורר

**הכנה:**

מזהיבים את הבצל.

מערבבים את כל החומרים, אם התערובת טיפה מימית, להוסיף עוד מעט קמח, אם התערובת

יותר מדי דחוסה, להוסיף עוד כף/שתיים שמן.

מתקבלת עיסה רטובה אך לא מימית.

מחממים תנור ל-180 מעלות, משמנים תבנית.

יוצרים קציצות בורגר מהעיסה, מניחים על התבנית, 25 דקות בתנור לערך, תלוי בתנור, רואים שהן אפויות כבר אך עדיין עסיסיות.

### **קציצות גזר**

#### **מתוך חוברת המתכונים של אנונימוס**

6 גזרים בינוניים

6 שיני שום כתושות

2 כפות חמאת בוטנים

2 כוסות שיבולת שועל דקה

כפית מלח

מעט פלפל

#### **הכנה:**

קוצצים את הגזר בפומפייה דקה.

מערבבים עם יתר המרכיבים עד לקבלת תערובת אחידה.

יוצרים כ-15 כדורים ואז משטחים לקציצות.

מטגנים במחבת עד להשחמה משני הצדדים כ-7 דקות מכל צד, או אופים בתנור על נייר אפייה

כרבע שעה מכל צד.

#### **\*קציצות קינואה עם עדשים וסלק**

#### **שחר שילוח**

#### **החומרים:**

1 כוס קינואה לבנה

½ כוס עדשים אדומות (לא שטופות)

2½ כוסות מים

1 סלק בינוני, מקולף ומרוסק דק במגררת או במעבד מזון

2 כפות טחינה גולמית

1 כף שמן זית

1-2 שיני שום כתושות או לפי הטעם

מלח, פלפל, כורכום, כמון

אם מטגנים – מעט שמן לטיגון

אם אופים – מעט שמן זית או שמן אחר

#### **ההכנה:**

מכניסים לסיר קינואה, עדשים ומים. כשהתערובת רותחת, מבליעים בעזרת כף את הקצף פנימה,

מחלישים את האש ומבשלים בסיר מכוסה כ-20 דקות, עד שהמים נספגים והעדשים והקינואה

רכות. מצננים.

מוסיפים לתערובת את יתר המרכיבים (פרט לשמן שנועד לטיגון או לאפייה) ומערבבים היטב.

טועמים לבדוק את התיבול.

מכאן אפשר להחליט אם לטגן או לאפות:

טיגון: מחממים מעט שמן במחבת עם ציפוי נגד הדבקה. יוצרים כדורים בגודל של אגוז מלך, משטחים אותם ומטגנים טיגון קצר משני הצדדים. החלק החיצוני צריך להיות זהוב ופריך והתוך רך.

אפייה: מברישים תבנית בשמן. יוצרים קציצות שטוחות ומניחים על התבנית ומברישים בשמן מלמעלה. אופים בחום 180 מעלות עד להזהבה, כ-20 דקות. הופכים ואופים עוד כמה דקות עד להזהבת הצד השני.

גיוונים: מי שלא אוהב סלק יכול להמיר אותו בכמות מקבילה של גזר, סלרי, שורש פטרוזיליה או להשתמש בתערובת שורשים. ניתן להוסיף לתערובת בצל מטוגן.

### **\*לביבות קינואה וירקות\***

#### **המרכיבים (ל-35 לביבות):**

שמן זית

1 כוס קינואה

מלח

פלפל שחור גרוס גס

2 גזרים, קלופים

2 קישואים, שטופים

2 בצלים, קלופים

1/2 חב' פטרוזיליה, שטופה וקצוצה דק

1/2 כוס גרעיני חמניות

1 כפית מלח

1/4 כפית כמון טחון

1/2 כפית כוסברה יבשה טחונה (גרגרי כוסברה טחונים)

#### **אופן ההכנה:**

מרתיחים 2 כוסות מים בקומקום חשמלי. מחממים 1-2 כפות שמן זית בסיר בינוני על אש גבוהה. מוסיפים קינואה, מלח ופלפל ומערבבים במשך 20 שניות.

מוסיפים את המים הרותחים, מערבבים, מנמיכים את האש, מכסים ומבשלים במשך 10 דקות. כשחולפות 10 דקות (אין צורך להמתין עד שהמים יתאדו) מכבים את האש, מסננים את הקינואה במסננת דקה, מחזירים לסיר, ללא להבה, מכסים ומניחים בצד ל-10 דקות.

מפרידים גרגרים בעזרת מזלג ומניחים את הסיר בצד.

מחממים תנור ל-175 מעלות. מרפדים תבנית בנייר אפייה ומשמנים ב-2 כפות שמן זית, בעזרת הידיים.

במעבד מזון עם דיסקית זיליינים (רצועות דקיקות) מגררים גזר, קישוא ובצל. סוחטים היטב בעזרת הידיים ומעבירים לקערה.

מחליפים ללהב המתכת, קוצצים פטרוזיליה ומוסיפים לקערה.

מוסיפים לקערה את הקינואה המבושלת, גרעיני חמניות, מלח, כמון, כוסברה טחונה ו-1/4 כפית פלפל שחור גרוס גס. מערבבים. טועמים ומתקנים תיבול במידת הצורך.

בודקים שהעיסה יציבה דיה כדי שניתן יהיה ליצור כדורים. במידה ולא, מוסיפים מעט קמח. אפשר גם לטחון כרבע מהעיסה – העיסה הטחונה מדביקה היטב את התערובת.

יוצרים כדורים מן העיסה, סוחטים אותם היטב בין כפות הידיים ומניחים על גבי נייר האפייה, המשומן היטב. מכניסים למרכז תנור ואופים במשך 15 דקות. מוציאים, הופכים בעזרת מרית ואופים 10 דקות נוספות. מוציאים ומצננים. ממשיכים כך עם יתרת העיסה.

### **קציצות שקדים עם רוטב עגבניות**

#### **חומרים:**

200 גרם שקדים קלופים פרוסים  
100 גרם אגוזי מלך  
4 שיני שום  
3 כפות עלי טימין טריים  
3 גזרים קלופים  
בצל אחד קטן, קלוף  
כף סוכר חום  
מעט מלח  
 $\frac{1}{3}$  כוס זרעי פשתן טחונים מושרים ב- $\frac{1}{2}$  כוס מים  
שמן זית לטיגון (על אף שאפשר גם לאפות)

#### **הכנה:**

1. מכניסים את כל החומרים למעבד מזון, למעט שמן הזית ותערובת הפשתן. טוחנים היטב, טועמים ומתקנים תיבול.
2. מוסיפים את תערובת הפשתן ומערבבים.
3. יוצרים מהתערובת קציצות ומטגנים כשלוש דקות מכל צד בשמן זית על להבה בינונית.
4. מומלץ להגיש עם רוטב עגבניות, ואפשר גם להוסיף להן בישול קצר ברוטב לפני ההגשה.

### **רוטב עגבניות**

#### **חומרים:**

8 עגבניות מקולפות (ניתן להשתמש בשימורים)  
חבילה אחת של רסק עגבניות  
חצי לימון סחוט  
כף וחצי סוכר  
2 כוסות מים  
 $\frac{1}{2}$  כפית מלח

#### **הכנה:**

להביא לרתיחה את כל החומרים

### **\*לביבות חצילים קלויים וגבינת טופו**

#### **המרכיבים (ל-16 לביבות גדולות):**

3 חצילים בינוניים-גדולים  
1 חבילה (250 גרם) גבינת טופו  
 $\frac{1}{2}$  חב' פטרוזיליה או כוסברה טרייה, שטופה, מיובשת (במגבת או במייבש חסה) וקצוצה דק  
מלח

פלפל שחור גרוס גס או פלפל ארבעת הצבעים גרוס

6-7 כפות קמח לבן

לשימון נייר האפייה : שמן זית

### **אופן ההכנה :**

עוטפים כל חציל בשלוש שכבות של נייר כסף. מניחים חציל על להבה חזקה וקולים 8 דקות מכל צד (הופכים בעזרת מלקחיים או 2 כפות). מסירים מן האש ומניחים לצינון בן 10-20 דקות על גבי צלחת.

כשהחצילים הצטננו מסירים את נייר הכסף בעדינות, מניחים את החציל על גבי צלחת נקייה, חוצים ומרוקנים את בשרו בעזרת כף. מעבירים למסננת מעל קערה או בכיור, להגרת נוזלים במשך 45-60 דקות. מדי פעם מנערים את המסננת מעל הכיור, לשחרור נוזלים מתוכה.

מחממים תנור ל-180 מעלות ומכינים תבנית תנור מרופדת בנייר אפייה, משומן בנדיבות בשמן זית. כשהחצילים סיימו להגיר נוזלים מעבירים לקערה, מועכים בעזרת מזלג, מוסיפים גבינת טופו, פטרוזיליה או כוסברה, מלח ופלפל ומערבבים.

מוסיפים כ-6-7 כפות קמח ומערבבים עד להטמעות.

נוטלים כף גדושה מהעיסה ומניחים על גבי נייר האפייה. ממלאים כך את התבנית, תוך שמירה על מרחק של 2 ס"מ בין לביבה ללביבה. מכניסים לתנור ואופים במשך 15 דקות. מוציאים, הופכים את הלביבות לצדן השני בעזרת מרית שטוחה וממשיכים לאפות עוד 10-12 דקות או עד להשחמה מספקת של שני הצדדים. מוציאים ומגישים מיד.

### **\*המבורגר גריסי פנינה, שקדים ובטטה צלוייה**

#### **מרכיבים :**

ל-4 מנות

2 כוסות גריסים מבושלים

2 בטטות בינוניות (כ-400 גרם)

1 בצל יבש בינוני

¼ כוס אבקת שקדים

¾ כוס פירורי לחם מקמח מלא

1 כף (15 גרם) זרעי פשתן טחונים עם 3 כפות (45 גרם) מים.

3 שיני שום כתושות

מלח ופלפל

שמן זית לאפיה

#### **ולהגשה :**

לחמנית המבורגר טעימה או לחמניות מקמח מלא.

עגבנייה

חסה

מלפפון חמוץ

בצל סגול

#### **אופן ההכנה :**

מחממים תנור ל-230 מעלות וצולים את הבטטות עם הקליפה כשעה עד שהן רכות לגמרי,



מקררים ומקלפים .

קוצצים את הבצל, ומאדים אותו במשך כ-5 דקות עד שהוא מזהיב ומוסיפים לקערה מערבבים את כל שאר המרכיבים בקערה ומתבלים. יוצרים קציצות בגודל שיתאים ללחמניות שקניות, מהדקים את הקציצות היטב בידיים. מניחים על מגש ונותנים לקציצות לנוח במקרר לפחות חצי שעה .

מחממים את התנור ל-200 מעלות, מושחים כל המבורגר במעט שמן זית וצולים בתנור כ-15-25 דקות – (תלוי בגודל הקציצות), מרכז הקציצה צריך להיות מוצק כשלוחצים עליו עם האצבע . מעבירים את הקציצות ללחמניות ומוסיפים עגבנייה, חסה, מלפפון חמוץ ובצל, מתפנקים באיזה רוטב שאוהבים - קטשופ, או חרדל. אפשר גם להוסיף לתערובת צנוברים, פיסטוקים, כוסברה ופטרוזיליה וליצור קציצות בצורת קבב ולהגיש ללא הלחמנייה אבל עם טחינה משובחת.

## **לביבות בטטה של אורנה ואלה**

### **מצרכים ל-30-25 לביבות:**

1¼ ק"ג בטטות (750 גרם אחרי קילוף ובישול)

2 כפיות רוטב סויה (קיקומן)

¾ כוס (100 גרם) קמח

1 כפית סוכר

1 כפית מלח

½ כפית פלפל שחור טחון טרי

שמן לטיגון

### **אופן ההכנה**

קולפים את הבטטות וחותכים לחתיכות גדולות. מבשלים בסיר מים (או מאדים) עד שהבטטות רכות לגמרי, ומניחים אותן במסננת לשעה-שעתיים כדי שיפרישו נוזלים (אפשר להשאיר כך לילה במקרר). מעבירים את הבטטות לקערה, מוסיפים את הסויה ומערבבים-לשים בידיים. מוסיפים את הקמח, הסוכר, המלח והפלפל, וממשיכים לערבב בידיים בעדינות עד שהעיסה מתאחדת (מרחיקים חתיכות קשות או שחורות). העיסה תהיה רכה, אחידה וקצת דביקה. אם היא נוזלית – מוסיפים עוד מעט קמח. יש להימנע מערבוב ממושך מדי, שיגרום לעיסה להיות דביקה מדי.

### **הטיגון:**

מחממים במחבת טפלון שמן בכמות שתשמך היטב את המחבת, על להבה בינונית. כדאי לזלף את העיסה דרך שק זילוף או להניח במחבת לביבות בעזרת כף או בידיים רטובות. מכיוון שהעיסה רכה ודביקה, ואינה נוחה לעבודה, צריך לטגן כמה לביבות עד שלומדים לעבוד עם העיסה. מטגנים את הלביבות משני הצדדים כך שיזהיבו אך לא יישרפו, ושיהיו מספיק מוצקות כדי שאפשר יהיה להוציא אותן מהמחבת בעזרת מרית. מניחים על נייר סופג.

### **\*קציצות כתומות\***

אורן גולדפינגר

החומרים ל-15-12 קציצות גדולות:

1 דלורית גדולה

2 גזרים

חצי כוס עדשים אדומות

חצי כוס בורגול

חופן עלי פטרוזיליה

1 שן שום גדולה

כף נבט חיטה/פירורי לחם

שמן זית

פפריקה

חויאג'

מלח

פלפל

**אופן ההכנה:**

מחממים תנור ל-200 מעלות.

מקלפים וחוצים את הדלורית, נפטרים מהזרעים

חותכים את הגזר והדלורית לקוביות, מכניסים לסיר יחד עם הבורגול והעדשים וממלאים במים.

מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש ומבשלים עד שהכל מתרכך (בערך 30 דקות).

מסננים, שוטפים ומועכים את כל החומרים יחד לפירה, בעזרת מעבד מזון או מועך פירה (כאן צריך לרסק ידנית את השום). מתבלים, מוסיפים נבט חיטה ותבלינים, טועמים ומתקנים תיבול, אם יש צורך.

מרטיבים את הידיים ויוצרים מהתערובת קציצות. מניחים על תבנית מרופדת בנייר אפיה, אופים במשך 20-30 דקות עד שהן קריספיות מבחוץ.

**\*קציצות חומוס וירקות אפויות**

אורנה סמלסון

**המרכיבים (ל-12 קציצות):**

1 בצל יבש

2 גזרים

2 קישואים

2 כוסות קמח חומוס

3 כפות זרעי פשתן טחונים

½ כפית חויאג' למרק

½ כפית כמון

½ כף מלח

**אופן ההכנה:**

טוחנים את הירקות במעבד מזון או מגררים היטב בפומפייה.

מוסיפים את יתר המרכיבים לירקות ומערבבים היטב.

משמנים תבנית אפיה, ובידיים משומנות קלות יוצרים קציצות מהתערובת.

אופים בתנור שחומם מראש לטמפי של 175 מעלות למשך 15 דקות.  
הופכים את הקציצות ואופים כ-15 דקות - יש לשים לב לא לפות יתר על המידה, על מנת  
שהקציצות לא יתייבשו.

### **המבורגר פטריות**

#### **המרכיבים:**

5 יחידות פטריות פורטובלו, קצוצות  
שתי סלסלות פטריות שמפיניון, קצוצות  
3 בצלים בינוניים, קצוץ  
 $\frac{1}{2}$  כוס סולת  
 $\frac{1}{2}$  כפית פלפל שחור גרוס  
כפית מלח

#### **אופן ההכנה:**

מאדים את הבצל עד להזהבה  
מאדים את הפטריות ומטגנים במשך כ-15 דקות. מניחים במסננת להגרת הנוזלים.  
בקערה מניחים את הפטריות והבצל ומערבבים עם הסולת.  
אפשר להוסיף מעט מים כדי שהתערובת תתגבש ותהפוך אחידה. מתבלים במלח ופלפל. מצננים  
למשך כשעה.

יוצרים קציצות דחוסות ומטגנים במעט שמן זית מכל צד על אש בינונית, למשך כ-3-4 דקות.

### **\*המבורגר בסגנון בודהה בורגרס**

#### **גבי**

#### **המרכיבים (ל-8 המבורגרים):**

1 1/2 כוסות עדשים ירוקים (מתחילים בהכנה יומיים מראש)  
50 גרם שבבי סויה יבשים (או 2 סלסלות פטריות שמפיניון)  
2 כפות שמן קנולה  
בצל גדול קצוץ  
1/4 כוס גבעולי סלרי קצוצים  
3/4 כוס אגוזי מלך  
100 גרם רסק עגבניות  
1/3 כוס זרעי פשתן טחונים  
3 כפות גדושות נבט חיטה  
4 שיני שום  
4 כפות טחינה גולמית (לא מלאה)  
2 כפות רוטב סויה  
1 כף פטרוזיליה קצוצה  
3/4 כפית מלח  
1/2 כפית פלפל שחור  
קמצוץ כמון  
קמצוץ פפריקה חריפה מעושנת

## ההכנה:

יומיים לפני ההכנה, מנביטים את העדשים הירוקים :  
משרים את העדשים במים במשך 8-12 שעות ומסננים.  
מעבירים למסננת גדולה, ללא מים, ומשאירים להנבטה במשך 12-24 שעות.  
שוטפים במים ומסננים היטב בכל 6 שעות.  
העדשים מוכנים לשימוש כשנובט מהם נבט באורך של כחצי ס"מ. במתכון זה לא מבשלים את העדשים.

משרים את שבבי הסויה במים חמימים במשך 15 דקות. מסננים היטב ומעבירים לקערה גדולה.  
בינתיים מטוגנים במחבת רחבה את הבצל והסלרי, בשמן קנולה, עד שהבצל מתרכך ומזהיב מעט.  
מעבירים למעבד מזון את כל החומרים :  
בצל וסלרי מטוגנים, עדשים מונבטות, שבבי סויה, וכל שאר החומרים.  
מעבדים מעט, בפולסים, עד שכל העדשים מרוסקות למחית גסה, עם קצת גושים.  
אם התערובת יבשה מדי, מוסיפים מעט מים.  
מחממים תנור לחום 190 מעלות.

יוצרים מהתערובת 8 קציצות עגולות (מומלץ קוטר של 10 ס"מ) ומניחים על תבנית תנור מרופדת בנייר אפייה ומשומנת קלות.

אופים 15 דקות בתנור, הופכים את ההמבורגרים ואופים עוד 15 דקות. מגישים בלחמנייה עגולה שמורחים עליה טחינה וחרדל, יחד עם חסה, עגבנייה, בצל ומלפפון חמוץ. וקטשופ בצד, למי שאוהב.

## בורגר עדשים

### המרכיבים:

500 גרם עדשים מונבטות

½ כוס שיבולת שועל

½ כוס זרעי פשתן טחונים (אפשר להמיר באגוזי מלך)

4 שיני שום

בצל קצוץ מטוגן

100 גרם רסק עגבניות

מלח, פלפל

1 כפית כמון

שמן זית

### אופן ההכנה:

טוחנים במעבד מזון את כל החומרים עד לקבלת תערובת חלקה ואחידה. אם התערובת יבשה, ניתן להוסיף שמן זית או מים.

יוצרים מהתערובת 5 כדורים מהודקים ומשטחים לקציצות.

מטגנים בכף שמן כ-5 דקות מכל צד או אופים על גבי נייר אפייה כ-15 דקות מכל צד.

## קציצות עדשים מונבטות

### המרכיבים (כ-50 קציצות):

[מתכון \(מעט שונה\) עם תמונות](#)

400 גרם עדשים שחורות אורגניות (משקל אחרי הנבטה : 1 ק"ג)

1 ק"ג (13 גזרים בינוניים) גזר, קלוף, שטוף וחתוך גס

מלח, בהרט

½ כוס שמן זית

6 שיני שום, קלופות

1 שורש סלרי, קלוף, שטוף וחתוך גס

6-7 גבעולי בצל ירוק, שטוף וחתוך גס

חבילה גדולה כוסברה, ללא החלק התחתון של הגבעולים, שטופה (אפשר פטרוזיליה)

3 כפות שמן שומשום כהה

פלפל שחור גרוס גס

### **אופן ההכנה:**

מנביטים עדשים שחורות אורגניות 3 ימים מבעוד מועד.

מכינים קציצות: מבשלים גזר במים רותחים מומלחים על אש גבוהה עד שניתן לנעוץ בגזר מזלג בקלות. מסננים, טוחנים במעבד מזון תוך שמוסיפים 1/2 כוס שמן זית, עד לקבלת מרקם חלק. מניחים בצד.

טוחנים במעבד מזון (אין צורך לשטוף את המיכל אחרי ריסוק הגזר), שום, שורש סלרי, בצל ירוק וכוסברה. מעבירים לקערה גדולה מאוד.

טוחנים עדשים מונבטות בפולסים במעבד מזון עם שמן שומשום, מלח ופלפל, עד לקבלת מחית גסה. מוסיפים לקערה. מוסיפים 600 גרם מחית גזר לקערה, מערבבים, ממליחים ומפלפלים, טועמים ומתקנים תיבול במידת הצורך.

מחממים תנור ל-200 מעלות ומכינים תבנית תנור מרופדת בנייר אפיה, משומן קלות בשמן זית. יוצרים כדורים עגולים ויפים ומניחים על התבנית. מכניסים לתנור ואופים 20-25 דקות או עד שהקציצות מקבלות "קראסט" יפה. מוציאים ומגישים חם.

### **לביבות קישואים**

מרכיבים לכ-8 קציצות בינוניות

2-3 קישואים בינוניים

½ כוס קמח מלא

2 כפות טחינה מעורבבות עם מעט מים

1 כף קורנפלור

תערובת תבלינים – אני אוהב כמון ופפריקה

מעט מלח ופלפל לפי הטעם

### **אופן ההכנה**

מגרדים את הקישואים (עם הקליפה) על פומפיה גסה, מניחים במסננת ונותנים לקישואים להגיר מים, בערך חצי שעה (ואם יש זמן אז כדאי יותר). לסחוט קצת עם היד.

מעבירים את הקישואים לקערה ומוסיפים את שאר המרכיבים. מערבבים היטב עד שהכל

מתאחד. בעזרת הידיים יוצרים קציצות עגולות בגודל הרצוי ומטגנים על מחבת עם מעט שמן.

אפשר גם לאפות את הלביבות אבל אז הן מתייבשות.

### **קציצות אוקרה וירקות**

2 כוסות אוקרה (הכמות שנשארת אחרי הכנת חלב סויה מחצי קילו פולים)

½ כוס קמח פולנטה  
1 כוס קמח (אפשר לערבב מלא ולבן)  
1 זוקיני גדול, חתוך גס  
1 גזר, חתוך גס  
1 בצל, חתוך גס  
½ צרור פטרוזיליה/כוסברה  
מלח, פלפל שחור גרוס טרי  
חוויג/כורכום  
פפריקה מעושנת  
שמן זית

### **אופן ההכנה:**

במעבד מזון טוחנים יחד את הזוקיני, הגזר, הבצל ועשבי התיבול.  
מניחים את האוקרה בקערה ומוסיפים לה את הירקות הטחונים.  
מערבבים את הפולנטה עם כ-1 כוס מים רותחים, עד לקבלת תערובת סמיכה מאד.  
מוסיפים את הפולנטה הסמיכה, הקמח, מעט שמן זית והתבלינים ומערבבים לקבלת עיסה אחידה.  
טועמים ומתקנים תיבול.  
מחממים במחבת שמן זית בשכבה דקה ומטגנים את הקציצות 2-3 דקות מכל צד.

### **אצבעות טופו**

#### **משרה:**

3-4 כפות סויה  
1 כפית סילאן (או צ'ילי מתוק)  
1 כף שמן זית  
1 שן שום קצוצה  
1 כף קטשופ  
1 כף חרדל

#### **הכנה:**

לערבב את כל חומרי המשרה חשוב לטעום את המשרה ולוודא שהוא טעים. אם לא, לתקן את התיבול.

את הטופו מייבשים היטב וחותכים לרצועות לא דקות מדי ומכניסים לקערית עם המשרה.  
סוגרים היטב ושמים במקרר ליום שלם.

כשהטופו סיים להשתזף במרינאדה מוציאים אותו מהנוזלים, ומכינים 2 קעריות:

1. אחת עם פירורי לחם או פאנקו.
2. ושנייה עם תערובת של חצי כוס קמח עם מה שנשאר מנוזל המשרה וכמה כפות מים.  
מתחילים לערבב ומוסיפים מים לפי הצורך עד שהבלילה אחידה במרקם סמיך כמו בלילה פנקייק.

טובלים את אצבעות הטופו בקערה עם הבלילה, משם ישירות לפירורי לחם, מהדקים אותם היטב מכל הכיוונים.

אופים בטוסטר אובן 15 דקות בחום של 200 מעלות. אחרי 15 דקות הופכים לצד השני ואופים 15 דקות נוספות.

### **פסטרמה טופו**

1 גוש טופו, איכותי וטרי, אחרי לילה במקפיא, ועוד יום בהפשרה, אחרי שעבר יבוש עם מגבת נייר, על ידי לחיצה קלה, להוצאת עודפי הנוזלים. עם שיפוד, חוררו מספר חורים בכל הצדדים.

רעיונות למרינדה:

#### פסטרמה טופו בטעם שווארמה

רבע כוס שמן זית, 4-5 שיני שום כתוש, כפית שטוחה מכל תבלין: כמון, פפריקה, מלח, פלפל אנגלי, כורכום, אגוז מוסקט

#### פסטרמה טופו בטעם צליה על לבנים

רבע כוס שמן זית, כף עשן נוזלי, כפית שטוחה מכל תבלין: כפית גדושה פפריקה מעושנת, פלפל שחור, קורנית מיובשת, גרגירי חרדל, רוזמרין מיובש, אבקת שום, 1 כף רוטב ברביקיו, 1 כף רוטב טריאקי.

#### פסטרמה טופו בטעם שום וחרדל

רבע כוס שמן זית, 1 כף גדושה חרדל. 1 כף גדושה חרדל עם גרגירים, 1 כף סירופ מייפל טבעי או סילאן, 1/2 כפית מלח, 4-5 שיני שום כתוש.

#### פסטרמה טופו בטעם פפריקה מעושנת

רבע כוס שמן זית, כפית פפריקה מעושנת, כפית פפריקה מתוקה, כפית מלח, 4-5 שיני שום כתוש, כף מייפל טבעי

### **ההכנה:**

לערבב את כל המצרכים של המרינדה.

בקופסה/ קערה, הניחו את הטופו ופזרו עליו את המרינדה.

תנו לו עיסוי הוגן מכל הצדדים,

תנו לנוח במקרר ללילה. אם תזכרו לעבור דרכו ועל הדרך להעניק עוד עיסוי קטן, מה טוב.

אם אחרי הלילה המרינדה נספגה בטופו, הוסיפו עוד מעט מים.

חממו תנור, ל 170 מעלות.

בתבנית פיירקס קטנה, שימו נייר אפיה, עליו את הטופו עם שאריות המרינדה אם נשארה.

עוד כמה חורים עם השיפוד, בהחלט יוסיפו ולתנור, לאפיה של כ 45 דקות עד שהטופו, אפוי, זהוב וקראנצ'י מבחוץ.

### **\*לביבות חומוס סיציליאניות צלויות (פאנלה)**

#### **אורי שביט**

#### **חומרים לכ-20 לביבות**

1/2 ק"ג קמח חומוס

1 כף שטוחה מלח גס

1 ליטר מים

1 כף פלפל שחור גרוס

1 כוס פטרוזיליה קצוצה

שמן זית לתיבול ולהברשה

+ מתחילים יום לפני ההגשה: מניחים בסיר את הקמח, המלח והמים ומביאים לרתיחה תוך כדי טריפה, עד שהתערובת מתאחדת ואין גושי קמח.  
מנמיכים את הלהבה ללהבה בינונית וממשיכים לערבב כ-10 דקות ללא הפסקה, עד לקבלת "דייסה" סמיכה מאוד, שמזכירה פולנטה.  
מוסיפים פלפל שחור ופטרוזיליה ומסירים מהאש.  
+ יוצקים את התערובת הסמיכה לתבנית או קופסא בעלת שוליים נמוכים ומניחים להצטנן.  
מכסים בניילון נצמד ומכניסים למקרר למשך הלילה, על מנת שהבלילה תתמצק ותהפוך למעין עוגה, שניתן לפרוס בסכין.  
+ הופכים את התבנית על משטח חיתוך ומחלצים את ה"עוגה" המוצקה. פורסים לפרוסות בעובי של כ-2 ס"מ.  
+ מחממים היטב מחבת פסים (או פלאנצ'ה) משוחה בשמן זית ומניחים עליה את פרוסות הפאנלה. מברישים בשמן זית וצורבים 1-2 דקות מכל צד, עד שהלביבות משחימות מעט ועוטות ציפוי פריך.  
+ מגישים בלחמנייה עם פרוסות עגבנייה צלויות ועלי רוקט מתובלים בשמן זית, מלח גס ופלפל שחור טרי, או לצד ירקות בצלחת.

## מוסקה

2 חצילים בינוניים פרוסים לרוחב בעובי 1 ס"מ

מניחים את פרוסות החצילים בתבנית עם נייר אפיה מורחים את החצילים בשמן, ואופים

בתנור עד שמשחימים ב-200 מעלות

1 בצל קצוץ דק

1 גזר מגורר דק

1 קישוא מגורר דק

1 חבילה טחון מהצומח (400 גרם)

2 כפות רוטב סויה

1 שן שום קצוצה

$\frac{1}{2}$  כפית אורגנו

$\frac{1}{2}$  כפית טימין

קורט קינמון

קורט פלפל

200 גרם רסק עגבניות

בינתיים מטגנים את הבצל עד שנהיה שקוף.

מוסיפים את הגזר והקישוא ומאדים עד שמתרכך.

מוסיפים את הטחון ומטגנים כ-5 דקות.

מוסיפים את הרסק, הסויה והתיבול ומבשלים על אש נמוכה כ-10 דקות עד שהנוזלים

מצטמצמים.

## בשמל

1 כוס חלב סויה לא ממותק



2 כפות קמח לבן

2 כפות שמן

מלח, פלפל, אגוז מוסקט

מערבבים חלס, קמח, שמן, ותבלינים בסיר קטן.

דואגים שלא יהיו גושים.

מבשלים על אש קטנה תוך כדי בחישה עד שמסמיך.

מעבירים דרך מסננת.

#### **הרכבה:**

מסדרים שליש מפרוסות החצילים בתבנית.

מניחים מעל מחצית מהטחון.

ושוב מסדרים שליש מפרוסות החצילים.

מניחים מעל את שאר הטחון.

את שארית החצילים מניחים מעל ושופכים את הבשמל כך שיכסה את הכל.

אופים בתנור מחומם ל- 180 מעלות כ- 40 דקות או עד שמשחים יפה.

#### **פסטה**

##### **לזניה**

##### **מילוי**

400 גרם קשיו

2 צנצנות של ממרח עגבניות מיובשות (190 גרם כל אחת)

2 כוסות מים (500 מ"ל)

מערבבים הכל בבלנדר עד שמתקבל מרקם חלק.

##### **הכנה**

להכנת הלזניה פשוט שמים בתבנית 20X20 שכבת דפי לזניה, מעליה שכבת רוטב ומעליה גבינה

צהובה (למשל גבינה צהובה טבעונית של vego). חוזרים על השכבות (דפי לזניה, מילוי, גבינה

צהובה...) עד שמגיעים לפחות 3 שכבות.

שמים בתנור בחום של 200 מעלות עם כיסוי של נייר אלומיניום במשך 30 דקות. לאחר מכן

מורידים את הכיסוי וממשיכים לאפות בתנור למשך 10 דקות נוספות.

#### **קרעפלך ממולאים/ מתכון בסיסי לפסטה**

##### **לבצק:**

150 גרם קמח דורום לפסטה (לא חובה, אפשר גם להמיר בקמח רגיל)

50 גרם קמח רגיל

30 גרם שמן זית

190 מ"ל מים

½ כפית מלח

100-180 גרם קמח רגיל

##### **אופן ההכנה:**

**מכנינים את הבצק:** מכניסים לסיר 150 גרם קמח דורום ו-50 גרם קמח רגיל, שמן זית, מים ומלח. מבשלים על להבה מאוד נמוכה תוך כדי ערבוב בכף עץ כ-7 דקות עד לקבלת רביכה שמזכירה במרקמה בצק פחזניות. כשהבצק נפרד מהדפנות מעבירים לקערה ומצננים. מוסיפים את יתרת הקמח **במנות קטנות** (כף אחרי כף) ולשים (כדאי במיקסר) עד לקבלת בצק רך אך לא דביק. אם צריך מוסיפים עוד קמח. עוטפים בניילון נצמד ומקררים במקרר לשעתיים. מחלקים את הבצק ל-2 חלקים ומרדדים על גבי משטח מקומח בעזרת מכונת פסטה (או מערוך) עד למספר 6 (עובי של 1 מ"מ). קורצים בעזרת כוס (בקוטר של כוס וויסקי) עיגולים ומניחים בצד מכוסה במגבת מטבח. מניחים את עיגולי הבצק על משטח מקומח מעט ומניחים במרכז חצי כף מילוי ומקפלים שוליים עם שוליים ומהדקים בעזרת האצבעות כך שהבצק "יבלע" אחד בתוך השני. מקפלים פינה מול פינה ומהדקים.

**לבישול הקרעפלד:** מרתיחים 2 ליטר מים עם 20 גרם מלח ומבשלים את הקרעפלד כ-2 דקות. מסננים

### **פסטה אדומה**

להחליף חלק מהמים ברסק עגבניות או במיץ סלק

### **פסטה ירוקה**

להוסיף תרד מרוסק

### **מילויים לרביולי**

#### **מילוי פטריות**

1 בצל בינוני קצוץ (אפשר להוסיף כרישה)

פטריות – שמפניון, פורטבלו, פורציני (לחלוט את הפורציני במים רותחים)

גבינת סויה

תבלינים – מלח, פלפל, כמון, טיפה מוסקט, טימין

#### **מילוי תרד ואגוזי מלך לרביולי**

1 בצל בינוני קצוץ (אפשר להוסיף כרישה)

חצי כפית שום

300 גרם תרד

300 גרם גבינת סויה (אפשר להחליף בחבילת טופו)

אגוזי מלך

תבלינים – מלח, פלפל, כמון, טיפה אגוז מוסקט

#### **הכנה:**

לטגן את הבצל בשמן זית עד הזהבה. להוסיף שום ותרד כדי להגיר נוזלים. לסנן את הנוזלים,

להוסיף את הגבינה, אגוזי מלך והתבלינים ולטחון במערבל מוט.

#### **מלית טופו, פלפלים ונבטים**

גבינת טופו

פלפלים קלויים במגוון צבעים

נבטים

מלח, פלפל ופפריקה לפי הטעם

## **הכנה:**

לטחון הכל, ולטבל. אם התערובת נוזלית, אפשר להוסיף מעט פירורי לחם.

## **טורטליני קרם תרד עם עגבניות שרי ושאלוט**

### **לקרם תרד:**

400 גרם עלי תרד טריים ושטופים

1 בצל קצוץ דק (אפשר כרישה)

כף שמן זית

כף מחמאה

קורט אגוז מוסקט טרי מגורר

קורט מלח

50 מ"ל שמנת צמחית או חלב סויה

200 גרם גבינת טופו

(אפשר להוסיף בוטנים)

### **רוטב:**

10 בצלצלי שאלוט

כוס עגבניות שרי תמר חצויות לאורכן

כף עלי טימין טרי

כף שמן זית

כף מחמאה

מלח גס

פלפל שחור גרוס

### **הכנת המילוי:**

1. מאדים את הבצל במחבת עם שמן זית עד שהוא מזהיב. מוסיפים את התרד למחבת וממשיכים לאדות תוך כדי ערבוב בכף עץ. מוסיפים מחמאה, מלח וקורט מוסקט.
2. מוסיפים את השמנת וממשיכים לבשל כ-3 דקות.
3. מעבירים את המסה למעבד מזון, מוסיפים את גבינת הסויה וטוחנים עד קבלת קרם חלק.
4. טועמים ומתקנים תיבול.
5. מעבירים את הקרם לשקית זילוף וקושרים אותה.

### **הכנת הטורטליני:**

1. מניחים דף פסטה על משטח מקומח בדורום.
2. מברישים את דף הפסטה במעט מים.
3. בעזרת פורמה, קורצים עיגולים.
4. ממלאים כל עיגול בצק במעט מילוי, בדיוק במרכז.
5. מקפלים לחצי ומהדקים בקצוות.
6. מקפלים כל "כיסון" במרכזו, כמו עוגיית מזל. מהדקים את הקצוות לצורת טבעת.

### **השלב הסופי:**

1. מבשלים את הטורטליני במים רותחים שהומלחו כ-5 דקות.
2. בינתיים, מחממים במחבת שמן זית ומחמאה ומקפצים את בצלצלי השאלוט.

3. כשהם זהובים מוסיפים את העגבניות וצורבים אותן קלות.

4. מוסיפים למחבת את הטורטליני ומערבבים בעדינות.

5. מתבלים במלח, פלפל שחור גרוס, טימין טרי.

### **ניוקי טחינה וחציל שרוף עם עגבניות חריפות במחבת**

**סדנה יהלומה לוי**

**לארבע מנות**

#### **לניוקי:**

600 גרם נטו תפוחי אדמה אפויים מזן דזירה (אדום) – משקל לאחר האפייה

150 גרם נטו חציל שנקלה על אש ונקלף

50 גרם טחינה (5 כפות)

100 גרם קמח דורום לפסטה

חצי כפית מלח

#### **הכנה:**

לאפות את תפוחי האדמה שלמים בתנור שחומם ל-200 מעלות, מכוסים בנייר אלומיניום כ-45 דקות. חוצים ומניחים ללילה במקרר.

שורפים את החציל על אש גלויה. מקררים מעט ומקלפים את הקליפה המפוחמת.

מגרדים את תפוחי האדמה על החלק הדק ביותר של הפומפייה כדי להוציא חוטי פירה. הקליפה נשארת מחוץ לפומפייה ואותה זורקים.

מוסיפים את שאר המצרכים ובעזרת יד מכוסה בכפפה מערבבים הכל לעיסה אחידה. לא לעבד את המסה יתר על המידה. אם העיסה רובה מדי אפשר להוסיף מעט קמח.

על משטח נקי מפזרים שכבה דקה של קמח. לוקחים בצק בגודל אגרוף ומגלגלים אותו לגליל ארוך. חותכים כל גליל לחתיכות ברוחב שני סנטימטר.

במקביל מרתיחים מים עם מעט מלח.

כשכל פיסות הבצק מוכנות, מכניסים אותן בקבוצות קטנות ומחכים לציפה. ברגע שהניוקי צף, יש להוציא אותם למגש עטוף בנייר אפייה.

כאשר הניוקי מתקררים אפשר לאחסן במקרר בקופסא אטומה. אם יש יותר מקומה אחת של ניוקי, יש להפריד בין הקומות בעזרת נייר אפייה.

#### **הקפאה:**

מרווחים את הניוקי על נייר אפייה בתבנית גדולה בשכבה אחת.

מקפואים שעתיים ואז מעבירים לקופסא (הם כבר לא ידבקו). סוגרים ושומרים במקפוא.

כשרוצים להכין לא מפשירים - שמים את הניוקי הקפואים ישר במים רותחים.

#### **לרוטב:**

4 שיני שום

12 עגבניות שרי חצויות

250 גרם עלי תרד

6 עלי מרווה

רבע כפית פלפל שאטה גרוס או סלסה חריפה

מלח

פלפל שחור גרוס  
לימון שטוף לגירוד קליפתו הצהובה מעל המנה  
שמן זית

#### הכנה:

במחבת גדולה מזליפים שמן זית.  
מוסיפים מרווה ותרד.  
מתבלים בשאטה, מלח ופלפל שחור.  
מוסיפים את העגבניות.  
מוסיפים את הניוקי ומקפצים קלות עד שהניוקי נצרבים.  
מעבירים לצלחת ומגרדים מעל קליפת לימון צהובה.

#### **סלוקי – ניוקי סלק**

##### **סדנה יהלומה לוי**

800 גרם נטו תפוחי אדמה אפויים מזן דזירה (אדום) – משקל לאחר האפייה  
200 גרם נטו סלק בגודל של תפוחי האדמה  
60 גרם טחינה (6 כפות)  
30 גרם שמן זית  
200 גרם קמח דורום לפסטה  
חצי כפית מלח

#### הכנה:

לאפות את תפוחי האדמה והסלקים שלמים בתנור שחומם ל-200 מעלות, מכוסים בנייר אלומיניום  
כ-45 דקות. חוצים ומניחים ללילה במקרר.  
מגרדים את תפוחי האדמה והסלקים על החלק הדק ביותר של הפומפייה כדי להוציא חוטי פירה.  
הקליפה נשארת מחוץ לפומפייה ואותה זורקים.  
מוסיפים את שאר המצרכים ובעזרת יד מכוסה בכפפה מערבבים הכל לעיסה אחידה. לא לעבד את  
המסה יתר על המידה. אם העיסה רובה מדי אפשר להוסיף מעט קמח.  
על משטח נקי מפזרים שכבה דקה של קמח. לוקחים בצק בגודל אגרוף ומגלגלים אותו לגליל ארוך.  
חותכים כל גליל לחתיכות ברוחב שני סנטימטר.  
במקביל מרתיחים מים עם מעט מלח.  
כשכל פיסות הבצק מוכנות, מכניסים אותן בקבוצות קטנות ומחכים לציפה. ברגע שהניוקי צף, יש  
להוציא אותם למגש עטוף בנייר אפייה.  
כאשר הניוקי מתקררים אפשר לאחסן במקרר בקופסא אטומה. אם יש יותר מקומה אחת של ניוקי,  
יש להפריד בין הקומות בעזרת נייר אפייה.

#### רוטב:

תרד, בזיליקום, שום, ארטישוק, שמן זית, פלפל שאטה, אגוזי לוז.

## **שונות**

### **תחליפי ביצה**

חומץ וסודה לשתייה

1 כפית סודה לשתייה עם כף חומץ תפוחים (15 מ"ל).  
מספק אווריריות.

### זרעי פשתן

1 כף (10 גרם) זרעי פשתן עם 3 כפות (45 גרם) מים.  
לטחון במגיימיקס או בבלנדר.  
ניתן לשמור בפריזר.

טוב לפנקייק, ולכל עוגה בעלת טעם אגוזי (בראוניס למשל)

### בננה

חצי בננה יכולה לשמש כתחליף לביצה אבל מוסיפה טעם

### טופו

80 גרם טופו מחליף ביצה אחת.

טוב לעוגות

### רסק תפוחים

60 גרם רסק לא ממותק מחליף ביצה אחת.

משמש כתחליף לביצה וגם לשמן.

### מעדן אלפרו וניל

הטעם של הווניל מורגש ולכן מתאים רק לעוגות.

מעדן הווניל מכיל חלבונים שמייצבים את העוגה בדומה לחלבוני ביצים.

### קמח וקורנפלור

חצי כוס מים פושרים

1-2 כפות קורנפלור/קמח תפו"א

כף קמח רגיל

כף שמן

לקחת 60 גרם מהתערובת

לערבב תחילה את הקמח והקורנפלור עם השמן ליצירת עיסה דביקה, ורק לאחר מכן להוסיף את המים לאט תוך כדי ערבוב. הדבר עשוי למנוע היווצרות גושים.

### המרת מידות

כל המספרים נתונים בגרמים

כפית	כף	כוס	
3	10	140	אבקות (קמח לבן, קורנפלור)
3	10	140	פרג
3	8	125	קמח מלא
3	11	175	סולת
4	12	195	דורום
2	5	80	קקאו
3	8	120	אבקת סוכר
3	8		שמרים
5	15	240	מים

6	17	250	מלח
5	15	240	סודה לשתייה
2	4	70	קוקוס
4	12	200	אבקת אפייה
5	14	230	סוכר לבן
4	11	180	סוכר חום
4	13	220	רסק תפוחי עץ
4	13	215	שמן
7	20	320	סילאן, סירופ תירס
5	15	240	מרגרינה
3	9	135	שומשום
		100	אגוזים, שקדים, צימוקים, פירות יבשים
		200	שוקולד ציפס
		100	שיבולת שועל
	50 גרם	4 יחידות =	ביסקוויטים

[Dessert Magazine](#)

[מתכונים בפורום "צמחונות וטבעונות" בתפוז](#)

[מתכונים באתר אנונימוס](#)

[העוגות של מאשה](#) - מאשה, ממפעילות הווג'י בר הטבעוני בסלון מזל וסטודנטית לרפואה הודית, מפעילה שירות משלוחים של עוגות טבעוניות.

[בא טבעי – הטור הטבעוני של אורן גולדפינגר](#)

[תיאבון בריא](#)

**קמח תופח תוצרת בית**

1 כוס קמח תופח = 1 כוס קמח רגיל + 1 כפית אבקת אפייה

1 ק"ג קמח תופח = 1 ק"ג קמח רגיל + 2 שקיות אבקת אפייה