



חיתוכיות ריבה

רכיבים:

100 גרם חמאה קרה/ 70 גרם שמן קוקוס בכבישה קרה במרקם רך

4 כפות סוכר חום

כוס וחצי קמח כוסמין 70%

ביצה גדולה

קורט מלח

צנצנת ריבה איכותית

הכנה:

במג'מיקס או בקערה מערבבים קמח, סוכר וחמאה עד למרקם פירורי. מוסיפים ביצה וקורט מלח ומערבבים רק עד שמתגבש בצק. מחלקים ל $1/3$, $2/3$. את ה $1/3$ שמים בשקית ניילון בפריזר.

את חלק הבצק הגדול מרדדים למלבן לא דק מידי, אופים על נייר אפיה בתנור שחומם מראש 180 מעלות במשך 10 דקות.

מוציאים את הבצק האפוי ומצננים מעט. מורחים עליו את הריבה בנדיבות ומעל מגרדים ע"י פומפיה גסה את חלק הבצק הקטן ששמרנו במקפיא. מחזירים לאפיה בתנור ל 10 דקות.

מצננים לחלוטין לפני החיתוך.

שבלולי קינמון ללא שמרים

רכיבים:

2 כוסות קמח כוסמין 70%

3 כפות סוכר חום

2 כפיות אבקת אפיה

קורט מלח

$\frac{3}{4}$ כוס חלב צמחי

50 גרם חמאה/ 40 גרם שמן קוקוס

הכנה:

ב2 במג'מיקס או בקערה מערבבים את הקמח, מלח, סוכר ואבקת אפיה. מחממים את החלב והחמאה/ שמן קוקוס רק עד שהשומן מתרכך ונמס.

מוסיפים לקערה ומערבבים היטב. מרדדים על גבי נייר אפיה למלבן גדול ומדוייק ככל הניתן.

מכינים מלית-

50 גרם חמאה מומסת/ 40 גרם שמן קוקוס בכבישה קרה מומס

2 כפיות גדושות אבקת קינמון

חצי כוס סוכר חום

קופסא קטנה רסק תפוחים ללא סוכר

מערבבים את חומרי המלית ומורחים על הבצק. מגלגלים לרולדה ארוכה וחותכים לשבלולים.

מניחים על גבי נייר אפייה או בתוך תבניות.

אופים 15 דקות ולא יותר בכדי שישאר נימוח ורך. אם אוהבים את השבלולים קשים מוסיפים עוד 5-8

דקות.

מגישים על אבקת סוכר או עם ציפוי גבינה: חצי קופסא גבינת ריקוטה/ שמנת וכף מייפל טהור.

עוגיות שוקולד צ'יפס

רכיבים:

100 גרם חמאה רכה/ 70 גרם שמן קוקוס בכבישה קרה במרקם רך

ביצה/ 2 כפות רסק תפוחים

חצי כוס סוכר חום

רבע כוס סילאן/ מייפל/ דבש

כוס וחצי קוואקר דק

כוס קמח כוסמין 70%

כפית אבקת אפיה

חבילה שוקולד מריר חתוכה

הכנה:

מערבבים עם מטרפה את הסוכר, הביצה, הדבש והשומן.

מוסיפים קמח, קוואקר ואבקת אפיה ומערבבים עם כף עד לבצק רך ואחיד. מוסיפים שבבי שוקולד ומקררים 10-30 דקות.

יוצרים בידיים רטובות כדורים קטנים ומניחים ברווחים על גבי תבנית אפייה. אופים בחום של 180 מעלות בתנור שחומם מראש 8 דקות לקבלת עוגיות רכות (הכי מומלץ) ו 12 דקות לקבלת עוגיות קשות.

גרנולה

רכיבים:

3 כוסות קוואקר עבה (אפשר לשלב עם דק ופצפוצי אורז)

3 כפות סילאן / דבש / מייפל

להוסיף 2 כוסות של אגוזים, שקדים, גרעינים וזרעים אהובים:

שקדים, אגוזי ברזיל קצוצים, פקאן, פיסטוקים, חמניה, דלעת, פשתן, שומשום, פרג...

(לא כדאי להוסיף בוטנים ולא אגוזי מלך או לוז, מוציאים מרירות) לערבב עם 3 כפות שמן קוקוס, חצי כפית קינמון. לקלות בתנור 180 מעלות 15 דקות, לערבב ולהשגיח כל הזמן.

כשיוצא מהתנור אפשר להוסיף צימוקים/ חמוציות וכו...

מזמינה אתכם להצטרף אלי לסדנת בישול בזום.

בסדנה נכין יחד את המתכונים המצורפים, ותכינו עוגיות כייפיות ובריאות למשלוח מנות.

יש צורך להכין מראש את המצרכים הבאים:

מצרכים -

קמח כוסמין עדיף 70% מנופה או קמח לבן וקמח מלא שנשלב ביניהם

קוואקר דק

קוואקר עבה

סילאן/ דבש/ מייפל טהור

סוכר חום

אבקת אפיה

שמן קוקוס בכבישה קרה

חמאה

2 ביצים

צנצנת ריבה איכותית

רסק תפוחים קטן

קינמון

חלב צמחי

אגוזים וזרעים שאוהבים לגרנולה (שקדים, אגוזי ברזיל קצוצים, פקאן, פיסטוקים, חמניה, דלעת, פשתן, שומשום, פרג...)

כלים-

כפות ערבוב, קערות, מג'מיקס, מטרפה

ניירות אפייה ותבניות לתנור, אפשר גם תבניות אישיות

נתראה

שלי לרון אברהם- סדנאות בישול בריא