



מתכונים אלא גאוסן

פעמים רבות כאשר מישהי מתבשרת שאחד מבני הבית נדרש להיכנס לדיאטה נטולת גלוטן המחשבה הראשונה היא "אוי לא, מה נשאר לאכול???"

גם אני חשבתי ככה כשנודע לי שבעלי לעתיד הוא צליאקי, אבל עם הזמן, החלטתי, עוד בהיותי כלה צעירה (וזה היה מזמן) פשוט לנסות ולראות מה ניתן להפיק מהקמחים המותרים לו, לנסות להמיר קמחים רגילים במתכונים רגילים, בקמח מרמולייט, וראה זה פלא, יוצאו דברים טעימים, משמחים וקלים להכנה. חשוב לי לציין שהמתכונים לא שלי, אלא מתכונים שליקטתי מספרי אפיה, מחברות, משכנות וכשוט המרתי קמחים ופיתחתי דרכי עבודה עם הבצקים.

עם הזמן, התחלתי לצלם ולתעד עבור חברות, שכנות ונשים ששמעו שיש לי מתכונים קלים וטעימים, כולל שלבי ההכנה (תהליך עיבוד הבצק מעט שונה בקמח מרמולייט מקמח חיטה), וכעת אני שמחה לשתף אתכן במתכונים במתכונתם החדשה והמעוצבת. תהנו, תעזו לנסות דברים חדשים, ותעבירו הלאה.

בתאבון!

הערה חשובה: היכן שכתוב קמח מרמולייט, הכוונה היא לקמח גלעם/ קונדיטור. המתכונים כולם ברכתם "שהכל", מלבד היכן שמצוין אחרת.



לעירבג ארצה עוציוג

אופן ההכנה

ערבבי את כל החומרים עד שיתקבל בצק דביק. עדיף לערבב עם בלדר, שיצא עיסה אחידה. שימי בקערה והכניסי למקרר לכחצי שעה. הכיני את העוגיות (יש לפחוס בעזרת הידיים, הרטיבי את הידיים מעט, אחרת נדבק מאד), לצפות את העוגיה באבקת סוכר על ידי טפיחות קלות בתוך הקערה עם אבקת הסוכר. האפייה קצרה. משהו כמו עשר דקות.

לאפות בחום 180 מעלות, ולהוציא לפני שהעוגיות מתקשות.

מעולה גם בהקפאה!

חומרים

1 כוס קקאו
2/3 כוס שמן
4 ביצים
2 כוסות סוכר לבן
1 שקית סוכר וניל
או כפית תמצית וניל
שתיים ורבע כוסות קמח
מרמוליט
2 כפיות אבקת אפיה.

צריך להכין שקית אבקת סוכר בצד לשימוש אח"כ.





עוגת שיש

חומרים

- 6 חלבונים
- כוס סוכר
- 6 חלמונים
- 2 כפות שמן
- 2 כפות ברנדי (או מיץ לימון)
- 1 כף תמצית וניל
- קורט מלח

אופן ההכנה

להקציף 6 חלבונים ולהוסיף להם בהדרגה כוס סוכר. בקערה נפרדת לערבב את שאר החומרים. לערבב פנימה עם כף בעדינות את קצף הביצים, עד לקבלת מרקם חלק. להוסיף בהדרגה, תוך כדי קיפול וערבוב ידני כוס וחצי של קמח מרמולייט ושקית אבקת אפיה.

לשפוך לתבנית חצי מהכמות, ולמה שנשאר להוסיף 2 כפות קקאו. לערבב ולמזוג מעל מה שכבר נמצא בתבנית. לערבב קצת עם כף עד שמתקבל מראה השיש.

לאפות בחום 175 כעשר דקות. מוכן כאשר נועצים סכין והיא יוצאת יבשה.





לחם הסיסו

אופן ההכנה

מומלץ להקפיד לשים את כל הרטובים קודם, לערבב ואז להוסיף את היבשים. להפריד בין השמרים למלח! לערבב הכל היטב (עדיף בהחלט במיקסר כי אז אין "גושים") עד לקבלת מרקם חלק ודביק... לשפוך לתוך תבנית מאורכת (זה יוצא כמות לתבנית בגודל של כיכר לחם רגילה).

להתפוח כשעה, עד שמכפיל את נפחו. לאפות 20 דקות בדיוק, בחום של 175.

לפרוס כשמתקרר, לחלק למנות, לארוז כל מנה בשקית, לשמור במקרר.

חשוב מאד לחמם את הלחם לפני וסמוך להגשה, כדי שיקבל טעם טרי ורך. כדאי לחמם במיקרו כמה שניות לפני הגשה, מעולה גם בטוסטר אובן.

חומרים

3 ביצים - לקשקש אותן יחד.
1.4 כוסות מים חמימים
שליש כוס שמן
3.3 כוסות קמח מרמולייט
1 כפית מלח
2 כפות סוכר (אפשר חום)
2.5 כפות שמרים יבשים.
למי שאוהב, ניתן להוסיף שבבי בצל/ שומשום/ מעט זעתר/
גרעיני חמניות או כל תוספת אחרת.





עוגת כוארה אימי הווארג

אופן ההכנה

לבחוש היטב בנפרד, להוסיף לקצף בתנועת עטיפה.

2/3 כוס קמח מרמולייט ושקית אחת אבקת אפיה- להוסיף לקצף בהדרגה ותוך כדי תנועת עטיפה בכף ידני, עד לקבלת מרקם אחיד. לפרוס על גבי נייר אפיה בתבנית 30*37 , לאפות כעשר דקות עד שמתחיל להשחים קלות מלמעלה (זמן אפיה קצרצר, כדאי להשאר במטבח ולהוציא בזמן, אחרת נהיה יבש וקשה לגלילה!)

להוציא מיד כשמוכן, לשטוח על גבי מגבת גדולה ונקיה ולגלגל. להשאיר מגולגל עד לקירור מוחלט ואז לפתוח בעדינות, למרוח כל קרם שאתם אוהבים (אנחנו מעדיפים ריצ' ולקשט גם מבחוץ . אם משתמשים במזלף אפשר להגיע לעוגה חגיגית ממש.

חומרים

4 חלבונים
2/3 כוס סוכר
להקציף ולהוסיף את הסוכר בהדרגה עד לקבלת קצף יציב
4 חלבונים
1 כף מיץ לימון (אני שמה כף ברנדי במקום, יוצא ומריח מעדן)
1 כף תמצית וניל
קורט מלח



חטיף הריאואו

חומרים

המרכיבים לבסיס:
חצי כוס מרגרינה
חצי כוס סוכר חום
כוס קמח מרמולייט (גלעם)

2 ביצים
3.4 כוס סוכר חום
כפית תמצית וניל
3 כפות קמח מרמולייט
כפית אבקת אפיה
כוס אגוזים קצוצים
כוס צימוקים

אופן ההכנה

לערבב את המרכיבים לבסיס יחד, עד שנהיה בצק יבש ומתפורר. לשטוח בתבנית עם הידיים, עד שנהיה מן בסיס כמו בעוגות פאי. (זה די מתפרק, לשטח עם הידיים עד לקבלת משטח יחסית אחיד, מתאים לתבנית קטנה!)

לערבב את שאר החומרים, לשפוך מעל הבצק שבתבנית, לאפות כ-40 דקות בחום בינוני. זה מוכן כאשר זה רך, ושחום מלמעלה. כדאי לפרוס לריבועים ומעולה בהקפאה. משיבוע וטעים!!





פיצה

אופן ההכנה

ללוש את חומרי הבצק במיקסר (לא ניתן ללוש בידים!) עד לקבלת מרקם אחיד ורך. מומלץ מאד לרדד בין שני ניירות אפיה כדי שלא ידבק לשיש ולידים.

להתפיח כשעה ואז למרוח מעל את הרוטב והתוספות.

שימי לב שהבצק מתאים אך ורק לאלו שאוכלים גם בצק שיבולת שועל. ואז ברכת הפיצה מזונו. במידה ולא, התבססי על פיתות קנויות לבסיס וזה שהכל והרבה יותר קל ומהיר.

מכנק ומשביע!!

חומרים

הבצק (ברכתו "מזונו"):
כוס ושליש קמח שיבולת שועל
כוס קמח מרמולייט
1 כפית מלח
כוס ושליש מים חמימים
2 ביצים
1 כף שמרים
2 כפות שמן זית
1 כף משפר אפיה (אופציונאלי)

רוטב:
2 שיני שום
1 כף שמן זית
רסק עגבניות
חצי כפית אורגנו יבש
מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם (קמצוץ).





עוגיות פריכות השני 3העים

ברכתם בורא מיני מזונות!

חומרים

- 2.5 כוסות קמח (כוס וחצי
- קמח שיבולת שועל, וכוס
- קמח מרמולייט)
- כוס סוכר
- שלושת רבעי חבילת
- מרגרינה
- רבע כוס יין אדום מתוק
- 1 ביצה
- 3 כפיות תמצית וניל
- 1 כפית רום

אופן ההכנה

ללוש הכל ביחד במיקסר עד לקבלת בצק אחיד לחצות את הבצק לשניים, ולחצי אחד להוסיף 2 כפות קקאו, ללוש אותו שוב בידיים עד לקבלת מרקם שוקו אחיד. לשטוח את הבצק הבהיר ולרדד דק בין שני דפי נייר אפיה (אחרת נדבק). לקרוץ עיגולים בעזרת כוס, ולחזור על אותה הפעולה עם הבצק הכהה. (פעמים רבות הבצק "מתפרק" או לא יוצא מושלם בעיבוד, לנסות להוציא את המיטב ולא לצפות לעוגיות "מושלמות" להניח את העיגולים הכהים מעל הבהירים ולאפות בחום 180 מעלות במשך כעשר דקות עד להזהבה. מעולה בהקפאה. ברכתם בורא מיני מזונות!





עוגת פודינג

אופן ההכנה

הקציפי בצים שלמות עם הסוכר למשך מס' דקות. הנמיכי מהירות למינימום והוסיפי את שאר החומרים, מלבד החמוציות. עד לקבלת עיסה חלקה.

צקי מחצית מהבלילה לתבנית עגולה בעלת חור, פזרי את החמוציות בצורה אחידה וצקי את מחצית הבלילה הנותרת.

אפי בחום של 180 מעלות למשך כ-45 דקות, עד שסכין הננעצת יוצאת יבשה.

צנני את העוגה ושחררי מהתבנית. המיסי אבקת סוכר ואבקת ג'לי במים הרותחים, הוסיפי שמן וערבבי היטב, צקי מיד על העוגה.

חומרים

לעוגה:

6 ביצים

כוס ורבע סוכר

5 כפות פודינג וניל

3/4 כוס שמן

1 כוס מיץ תפוזים

1/2 כוסות קמח

2 כפיות אבק אתפיה

1 כוס חמוציות (אופציונאלי)

לגלזורה:

100 גר' אבקת סוכר

2 כפות ג'לי בטעם תות

2 כפות מים רותחים

2 כפות שמן





חמניות "החוצ'יא"

חומרים

- 4 כוסות קמח מרמולייט
- 4.5 כוסות קמח שיבולת שועל
- 3 כפות שמרים יבשים
- 3 3/4 כוסות מים חמימים
- 6 ביצים
- 3/4 כוס שמן
- 2.5 כפות מלח
- כף משפר אפיה ללא גלוטן (אופציונאלי)

אופן ההכנה

לערבל את כל החומרים יחד במערבל, עד לקבלת בצק דביק. להשהות להתפחה עד שמכפיל את נפחו. צרי כדורים בעזרת שתי כפות (בלתי ניתן לעבד את הבצק בכפות הידיים). הניחי במרחק זה מזה, הם תופחים באפיה. אפי בחום 180 מעלות כעשר דקות לפני סיום האפיה, משכי בביצה לקבלת מראה שחום.

