

לחמניות משבולת שועל ללא גלוטן

מתכון ל 8 לחמניות בינוניות

1	כפית מלח
2	כוסות ח"פ קמח שבולת שועל מלאות
1	כוס ח"פ קמח קונדיטור שטוחה
1	כוס ח"פ קמח טפיוקה שטוחה (או קמח תפוז"א)
1	ביצה
½	כוס סוכר
1	כף חומץ
1	כף לימון
1	כף שמרים שטוחה
½	שקיק אבקת אפיה (5 גר')
½ 1	כוס ח"פ מים חמימים
¼	כוס שמן
2	כפות משפר אפיה

הוראות הכנה:

- ניפוי קל, לאוורר את הקמח לפני האפיה. (לניפוי לחשש לחרקים ניתן לנפות בנפת קמח מלא)
- סדר הכנסת החומרים: קמחים, משפרי אפיה, שמרים סוכר מים חמימים
- התפחה קלה
- להוסיף את שאר החומרים
- לישה, באמצע הלישה להוסיף את המלח.
- זמן התפחה ארוך מאד - בין שעותיים לשלוש. (תלוי במזג האויר כשחם מאד-פחות)
- מניחים בתבנית ומורחים ביצה עם קצת סוכר והרבה שומשום.
- אפיה כ- 35 דקות ב 175°

לחמניות משבולת שועל ללא גלוטן

מתכון ל 8 לחמניות בינוניות

1	כפית מלח
2	כוסות ח"פ קמח שבולת שועל מלאות
1	כוס ח"פ קמח קונדיטור שטוחה
1	כוס ח"פ קמח טפיוקה שטוחה (או קמח תפוז"א)
1	ביצה
½	כוס סוכר
1	כף חומץ
1	כף לימון
1	כף שמרים שטוחה
½	שקיק אבקת אפיה (5 גר')
½ 1	כוס ח"פ מים חמימים
¼	כוס שמן
2	כפות משפר אפיה

הוראות הכנה:

- ניפוי קל, לאוורר את הקמח לפני האפיה. (לניפוי לחשש לחרקים ניתן לנפות בנפת קמח מלא)
- סדר הכנסת החומרים: קמחים, משפרי אפיה, שמרים סוכר מים חמימים
- התפחה קלה
- להוסיף את שאר החומרים
- לישה, באמצע הלישה להוסיף את המלח.
- זמן התפחה ארוך מאד - בין שעותיים לשלוש. (תלוי במזג האויר כשחם מאד-פחות)
- מניחים בתבנית ומורחים ביצה עם קצת סוכר והרבה שומשום.
- אפיה כ- 35 דקות ב 175°

לחמניות משבולת שועל ללא גלוטן

מתכון ל 8 לחמניות בינוניות

1	כפית מלח
2	כוסות ח"פ קמח שבולת שועל מלאות
1	כוס ח"פ קמח קונדיטור שטוחה
1	כוס ח"פ קמח טפיוקה שטוחה (או קמח תפוז"א)
1	ביצה
½	כוס סוכר
1	כף חומץ
1	כף לימון
1	כף שמרים שטוחה
½	שקיק אבקת אפיה (5 גר')
½ 1	כוס ח"פ מים חמימים
¼	כוס שמן
2	כפות משפר אפיה

הוראות הכנה:

- ניפוי קל, לאוורר את הקמח לפני האפיה. (לניפוי לחשש לחרקים ניתן לנפות בנפת קמח מלא)
- סדר הכנסת החומרים: קמחים, משפרי אפיה, שמרים סוכר מים חמימים
- התפחה קלה
- להוסיף את שאר החומרים
- לישה, באמצע הלישה להוסיף את המלח.
- זמן התפחה ארוך מאד - בין שעותיים לשלוש. (תלוי במזג האויר כשחם מאד-פחות)
- מניחים בתבנית ומורחים ביצה עם קצת סוכר והרבה שומשום.
- אפיה כ- 35 דקות ב 175°

לחמניות משבולת שועל ללא גלוטן

מתכון ל 8 לחמניות בינוניות

1	כפית מלח
2	כוסות ח"פ קמח שבולת שועל מלאות
1	כוס ח"פ קמח קונדיטור שטוחה
1	כוס ח"פ קמח טפיוקה שטוחה (או קמח תפוז"א)
1	ביצה
½	כוס סוכר
1	כף חומץ
1	כף לימון
1	כף שמרים שטוחה
½	שקיק אבקת אפיה (5 גר')
½ 1	כוס ח"פ מים חמימים
¼	כוס שמן
2	כפות משפר אפיה

הוראות הכנה:

- ניפוי קל, לאוורר את הקמח לפני האפיה. (לניפוי לחשש לחרקים ניתן לנפות בנפת קמח מלא)
- סדר הכנסת החומרים: קמחים, משפרי אפיה, שמרים סוכר מים חמימים
- התפחה קלה
- להוסיף את שאר החומרים
- לישה, באמצע הלישה להוסיף את המלח.
- זמן התפחה ארוך מאד - בין שעותיים לשלוש. (תלוי במזג האויר כשחם מאד-פחות)
- מניחים בתבנית ומורחים ביצה עם קצת סוכר והרבה שומשום.
- אפיה כ- 35 דקות ב 175°