

## לחמניות/לחם מקמח שקדים



### מצרכים:

- 1 וחצי כוסות קמח שקדים
- 2 ביצים
- 1 וחצי כפות חומץ תפוחים
- 1/2 - 1/4 כפית מלח הימלאיה
- 2 כפיות אבקת אפיה ללא אלומיניום
- כוס מים רותחים
- מעט שמן זית לשימון התבנית

### הכנה:

מחממים תנור ל-175 מעלות. מערבבים את כל החומרים היבשים. מוסיפים את

חומץ התפוחים ואת הביצים ומערבבים לעיסה דביקה. מפוררים את העיסה כמה שאפשר ומוזגים לתוכה את המים הרותחים. מערבבים מהר. העיסה תתפח ותהפוך למעין בצק גמיש מאוד.

העיסה מספיקה ל-6 מאפינס/לחמניות או כיכר לחם אחת. שמים את העיסה בתבנית קשיחה ששומנה היטב לפני זה. מכניסים לתנור למשך כ-45-50 דקות. מומלץ להקפיא אותן ולהוציא לפני שרוצים לאכול, הן מפשירות מאוד מהר.

## לחם חומוס שטוח

### מצרכים:



- 1 כוס (125 גרם) קמח חומוס
- 2 כפות שמן זית
- 1 כפית מלח דק
- 1 כפית פלפל שחור או לבן
- 1 כוס מים

### הכנה:

מחממים תנור לחום מקסימלי על מצב גריל. מניחים מחבת (שמתאימה לשימוש בתנור) במסילה העליונה של התנור. בקערה, מערבבים את קמח החומוס, כף אחת של שמן זית, המלח והפלפל. מוסיפים את המים בהדרגה, תוך כדי ערבוב, עד שמתקבלת מסה אחידה ודלילה יחסית (מרקם של בלילה של פנקייק). פותחים את התנור, משמנים את המחבת היטב בשמן זית וסוגרים חזרה. המחבת והשמן צריכים להיות חמים כדי שהתחתית של הלחם לא תדבק לכלי וכן כדי שייוצרו מעט בועות אוויר בלחם. לאחר כשתי דקות מוציאים בזהירות את המחבת ושופכים אליה חצי מהכמות. משטחים עם כף או לקקן, ומחזירים מיד לתנור. אופים במשך 10 דקות לפחות, עד שהשוליים משחימים היטב, אפילו משחירים מעט. מוציאים, וחוזרים על הפעולה עם מחצית הכמות שנותרה. אם החלק העליון משחים מדי והלחם עדיין לא מוכן (לח מדי בפנים), אפשר להוריד את המגש לאמצע התנור על מנת שלא יישרף.

מומלץ לאכול חם. אם נשאר – לפרוס ולשמור בהקפאה.

## לחם קינואה



### מצרכים:

תבנית אינגליש קייק באורך 27-30 ס"מ  
לבישול קינואה:

- 1 כף שמן זית
- 1 כוס (240 מ"ל) קינואה
- 1/2 כפית מלח
- 2 וחצי כוסות (600 מ"ל) מים רותחים

להכנת הלחם:

- 1/4 כוס גרעיני חמנייה קלופים
- 1/4 כוס גרעיני דלעת קלופים
- 1/4 כוס זרעי פשתן או שומשום
- 1 כף מייפל טבעי או סילאן טבעי
- 1/4 כוס (60 מ"ל) מים
- 4 כפות גדושות (80 גרם) טחינה גולמית
- 1 כף שמן זית
- 1/3 כפית מלח

### הכנה:

הקינואה: מחממים בסיר את שמן הזית. מוסיפים את הקינואה ומערבבים. מוסיפים את המלח ומערבבים כמה שניות. מוסיפים את המים הרותחים, מכסים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש ומבשלים עוד 15-20 דקות, עד שהמים נספגים וגרגירי הקינואה נפתחים. מסירים מהכיריים ומפרידים את גרגירי הקינואה במזלג, לאוורור. מנגבים את צדו הפנימי של המכסה מטיפות, מכסים ומחכים 5 דקות. מחממים את התנור ל-170 מעלות. משמנים את התבנית במעט שמן זית או מרפדים אותה בנייר אפייה. מוסיפים לקינואה את כל הגרעינים ומערבבים. מערבבים בקערה נפרדת את המייפל, המים, הטחינה, שמן הזית והמלח. מוסיפים לקינואה ומערבבים לפיזור אחיד. יוצקים לתבנית, מיישרים ומהדקים היטב בידיים. אופים 45-50 דקות, עד שהלחם מתייבב ומשחים. מוציאים, ומצננים כשעתיים לפני שפורסים ומגישים. שומרים עד 4 ימים, עטוף במקרר.

## לחם טחינה

### מצרכים:



- 6 כפות טחינה גולמית
- 2 כפות סילאן
- 4 ביצים
- 1 כפית אבקת אפייה ללא אלומיניום (אפשר להחליף בסודה לשתייה אם אין)
- מעט מלח

### הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות. מערבבים את כל החומרים בקערה. הבלילה יוצאת דלילה מאוד.

מעבירים לתבנית איגליש קייק ואופים 18-20 דקות. נועצים סכין ובודקים שהיא יוצאת יבשה לפני שמפסיקים את האפייה.

## לחמניות מקמח קוקוס

### מצרכים:

- 2 כפות עד רבע כוס קמח קוקוס
- 4 ביצים
- רבע כפית מלח
- חצי כוס חלב קוקוס

### הכנה:

מחממים תנור ל-220 מעלות ומניחים בתוך תבנית מאפינס סלסילות נייר. מקציפים את כל החומרים יחד עד לקבלת תערובת אחידה. מתחילים עם 2 כפות קמח קוקוס וממשיכים להוסיף בהדרגה. צריך להגיע

לסמיכות של עוגה בחושה. זה תלוי בכושר הספיגה של קמח הקוקוס – זה משתנה בין יצרנים.

מוזגים לסלסילות הנייר. אופים כ-20 דקות. מוציאים מהתנור ונותנים לזה לעמוד 5 דקות לפני שמוציאים את הסלסילות מהתבנית ומורידים את הנייר.

