



מתכונים לחג שבועות

חלק 2

(עוגות, עוגיות, מאפינס, סלט פירות ועוד)





עוגת גבינה-שוקולד טבעונית

(<http://www.galsandler.com>)

מצרכים:

לתחתית:

- * 1.5 כוסות גרנולה ביתית או קנויה איכותית- טחונה דק במעבד מזון
- * 1/4 כוס חמאת קקאו מומסת במיקרוגל
- * 1/4 כוס טחינה מלאה גולמית
- * 1/4 כוס חלב שיבולת שועל/שקדים
- * 1/4 כוס סילאן טבעי
- * 1 כף קקאו איכותי

לקרם גבינה:

- * 2 כוסות חלב שיבולת שועל/שקדים
- * 1 כוס אגוזי קשיו
- * 1 כוס אגוזי לוז (אפשר להחליף בשקדים או תוספת קשיו)
- * 1/2 כוס חמאת קקאו מומסת במיקרוגל
- * 1/4 כוס דבש או סילאן
- * נגיעה של תמצית וניל

לציפוי השוקולד:

- * 100 גר' שוקולד מריר (70% מוצקי קקאו לפחות)
- * 1/2 כוס חלב שיבולת שועל/שקדים



עוגות גבינה אפויות (טבעוניות) אישיות

(<http://www.veganhightechmom.com>)

מצרכים:

לגבינת שקדים:

- * 100 גרם שקדים מולבנים קלופים (כוס שבבי שקדים)
- * חצי כוס מים שמתוכה 2-3 כפות מיץ לימון
- * רבע כפית מלח

שאר הרכיבים:

- * 3 כפות רסק תפוחים טבעי
- * 4 כפות סירופ מייפל טבעי

הכנה:

מכינים את הגבינה: מכניסים לבלנדר את רכיבי הגבינה ומערבלים היטב עד למרקם חלק (ראו תמונות בפוסט).
 מקציפים היטב (עם מקצף ידני) בקערה את הגבינה יחד עם שאר הרכיבים.
 משמנים את השקעים בתבנית מיני מאפינס (או תבנית מאפינס רגילה אבל לא למלא הכל) ושמים 2 כפות (לא יותר!) מהתערובת בתוך כל שקע. מכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות לחצי שעה. מצננים לחלוטין ואז מעבירים למקרר להתייצבות.
 כמה דברים להקפיד עליהם כדי שיצא מושלם: להקציף היטב את התערובת, לשמן את השקעים היטב כדי שלא יידבק, לשים רק 2 כפות בכל שקע, לצנן היטב. זה הכי טעים יום למחרת. אני ממליצה בחום להכין את העוגות בתבניות סיליקון אם יש לכם עבור שליפה נוחה של העוגות, אם לא, עדיף לשים בתוך מנג'טים מנייר כדי למנוע הידבקות לתחתית.

ציפויים אפשריים (שמים לאחר האפייה ולאחר שהעוגות הצטננו לחלוטין):
 שוקולד מריר שהמסתי עם מעט חלב שקדים עד שהיה נוזלי מספיק ואז שמתי בערך כף על כל עוגה, "ריבת" פירות יער שהכנתי מלקט של פירות יער קפוא שבישלתי כמה דקות בסיר עם טיפה מים ו-2 כפות מייפל ואז טחנתי בבלנדר מוט למרקם נוזלי והוספתי זרעי צ'יה להסמיך מעט.

בתאבון!



עוגת תפוחים וגבינה

מצרכים:

- * 3 תפוחי עץ גדולים מתוקים קלופים וחתומים לפרוסות דקות
- * 2 ביצים
- * 2 כפות מייפל טבעי
- * 2 כפות סילאן טבעי
- * 125 מ"ל יוגורט טבעי
- * 200 גרם גבינה לבנה קשה 5% כגון טוב טעם או טבורג
- * 1.5 כוסות קמח שיבולת שועל או שיבולת שועל טחונה
- * 2 כפיות קנמון
- * חצי כפית סודה לשתייה
- * 3 כפות צימוקים

הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות. מערבבים את כל הרכיבים חוץ מהתפוחים ומהמייפל. את הבצק נשים לתוך התבנית בה קודם פורסים נייר אפייה. על הבצק נשים תפוחים. מעל התפוחים מטפטפים מייפל. אופים כ-55-50 דקות ב-180 מעלות.

בתאבון!



עוגת שוקולד קישואים

מצרכים:

- * 2 1/2 כוסות שיבולת שועל טחונה או קמח כוסמין מלא
- * 450 גרם קישואים מגוררים גס לא סחוטים (בערך 3 קישואים)
- * 1/2 כוס קקאו טבעי
- * 1 כפית מלח
- * 1 כפית אבקת סודה
- * 1/2 כפית אבקת אפיה
- * 3 כפיות קינמון
- * 3 ביצים
- * 1 כוס סילאן טבעי
- * 1 כוס שמן זרעי ענבים
- * 1/2 כוס מים
- * 3 כפיות תמצית וניל
- * 100 גרם אגוזים שאוהבים
- * לקישוט (לא חובה): כפית סוכר ענבים או שוקולד מריר (מעל 70% מומס)

הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות. מערבבים בקערה גדולה את המצרכים היבשים - קמח, מלח, קקאו, אבקת סודה, אבקת אפייה וקינמון. מקציפים יחד את הביצים עם הסילאן. מוסיפים לקציפת הביצים את השמן, המים ותמצית הוניל ומערבבים. מוסיפים את תערובת היבשים תוך כדי ערבוב. מוסיפים את הקישואים והאגוזים ומערבבים לעיסה אחידה. שופכים לתבנית עגולה או תבנית גוגלהוף 24 ואופים 40 דקות. מוצאים ומצננים את העוגה וכשהיא כבר לא חמה מפזרים מעליה סוכר ענבים או מטפטפים שוקולד מריר שהמסנו לפני זה.

בתאבון!



מאפינס גבינה לימון וצימוקים

(www.ynet.co.il)

מצרכים (ל-12 מאפינס):

- * 2 1/2 (310 גרם) קמח כוסמין מלא
- * 1 כף אבקת אפייה
- * 1/2 כוס (70 גרם) סוכר קנים אורגני
- * 1/2 כפית מלח
- * 2 ביצים
- * 250 גרם גבינת עיזים לבנה למריחה
- * 3/4 כוס יוגורט עיזים
- * 60 גרם שמן קוקוס
- * קליפת לימון מגוררת מ-3 לימונים בינוניים
- * 1/2 כוס צימוקים

הכנה:

מחממים תנור לטמפ' של 180 מעלות ומשמנים תבנית שקעים למאפינס. מערבבים את כל החומרים היבשים בקערה: קמח, אבקת אפייה, סוכר ומלח. טורפים את הביצים בעזרת מטרפה ידנית ומוסיפים גבינה, יוגורט, חמאה מומסת וקליפת לימון מגוררת. מעבירים את עיסת הביצים היוגורט, הגבינה והחמאה לקערת הקמח ומערבבים עד שהקמח נבלע והעיסה אחידה. מוסיפים את הצימוקים ומערבבים פעם נוספת. ממלאים את תבנית השקעים עד 3/4 גובה, אופים 20 דקות עד שהמאפינס מזהיבים. נפלאים טריים ומצויינים גם לאחר הקפאה. אפשר להגיש גם עם רוטב מפירות העונה כמו פסיפלורה.

בתאבון!



פאי שומשום וגבינה

(www.ynet.co.il)

מצרכים (לתבנית פאי 22 ס"מ):

לתחתית פאי:

1/2 כוס קמח כוסמין מלא

1 כוס שיבולת שועל טחונה

1/2 כוס שומשום מלא

1/4 כפית מלח דק

1/4 כוס שמן קוקוס

3 כפות מייפל טהור או סילאן טבעי

למלית גבינה:

500 גרם גבינת עיזים לבנה למריחה 5%

1 גביע (150 גרם) יוגורט עיזים

1/2 כוס סילאן טבעי

3 ביצים

לקישוט: פירות טריים חתוכים

הכנה:

מחממים תנור לטמפ' של 180 מעלות ומשמנים תבנית פאי בקוטר 22 ס"מ. מכינים את הפאי: מערבבים בקערה את הקמח המלא, שיבולת שועל, שומשום ומלח. מערבבים בקערה נפרדת את השמן עם המייפל. מוסיפים את תערובת השמן מייפל לתערובת הקמח ומערבבים בעזרת האצבעות. התערובת נראית כמו חול ולא כמו בצק. בעזרת אצבעות רטובות משטחים את התערובת בתבנית המשומנת ודוחסים אותה לתחתית ולדפנות באופן שווה. אופים 20 דקות עד שהבצק זהוב ואפוי. מצננים. מכינים את מלית הגבינה: מערבבים בקערה בעזרת מטרף יד את הגבינה, היוגורט, הביצים, הסילאן והקורנפלור. מכסים את תחתית בצק הפאי באופן שווה. אופים 25-30 דקות עד שהמלית מתייצבת. מצננים היטב. שומרים בקירור כשעתיים לפני ההגשה. בתאבון!



מאפינס תפוזים וחמוציות

מצרכים (12 מאפינס):

* כוס שיבולת שועל טחונה

* 1/2 כוס קמח שקדים

* 6 ביצים

* 1/2 כוס מיץ תפוזים

* קליפת תפוז מתפוז אחד

* 1 כוס חמוציות טריות או מוקפאות

* 1/2 כוס מייפל טבעי (ללא תוספת סוכר)

* 1/4 כוס שמן קוקוס נוזלי

* 1 כפית תמצית וניל טבעית

* 1 כפית סודה לשתייה

* 1/4 כפית מלח

הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות. מערבבים בקערה היטב את כל החומרים חוץ מהחמוציות.

כשהבלילה ללא גושים, מוסיפים את החמוציות ומערבבים שוב.

מחלקים את הבלילה בין 12 כוסות אפייה למאפינס. אופים 20-25 דקות

עד שהמאפינס זהובים.

בתאבון!



סלט פירות קיצי

מצרכים:

- * 4-5 סוגים של פירות העונה
- * מיץ מחצי תפוז
- * חופן צימוקים
- * חופן תערובת אגוזים טבעיים

הכנה:

לחתוך את הפירות במהירות ולצקת עליהם מיץ תפוז. לערבב את כל הפירות היטב, להוסיף חופן צימוקים וחופן אגוזים ושוב לערבב.

בתאבון!



סלט פירות עם קוקוס, נענע וג'ינג'ר

(www.2b-bari.co.il)

מצרכים:

2 תפוחים מגולענים וחתוכים לקוביות של 1 ס"מ

2 כוסות ענבים

2 כוסות פטל / תותים / אוכמניות (אפשר גם קפואים)

1/2 כוס שבבי קוקוס

1/3 כוס פיסטוקים

2 כפות עלי נענע טריים

כוס מיץ לימון טרי

2 כפות ג'ינג'ר מסוכר קצוץ גס

הכנה:

לערבב בקערה את הקוקוס והפיסטוקים. לשים את מיץ הלימון, הג'ינג'ר והנענע במעבד המזון ולעבד עד לקבלת מחית. לשים בקערת הגשה יפה את הענבים, התפוחים והתותים (או הפטל והאוכמניות). להוסיף את הקוקוס והפיסטוקים, ליצוק את מחית הג'ינג'ר מעל הכול, לערבב ולפזר מעל עלי נענע טריים. את הסלט מגישים מיד לאחר ההכנה.

בתאבון!



עוגיות התמרים עם בצק פריך

(www.hashulchan.co.il)

לבצק:

- * 420 גרם ($3\frac{1}{2}$ כוסות) קמח כוסמין מלא
- * 180 גרם שמן קוקוס מוצק 180 גרם
- * 1 שקית אבקת אפייה
- * 1 חלמון
- * 60 מ"ל ($1/4$ כוס) מים
- * 60 גרם ($1/4$ כוס) סוכר קנים
- * 1 כפית תמצית וניל

למלית:

- * $1/2$ חבילה (250 גרם) תמרים מגולענים בוואקום ללא תוספת סוכר וחומרים משמרים, קצוצים
- * 100 גרם (1 כוס) אגוזי מלך קצוצים גס

לקישוט:

- * מעט סוכר קנים

הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות ומרפדים תבניות. לשים את כל חומרי הבצק ביד עד שהוא מתגבש לבצק אחיד. מחלקים לשניים ומרדדים כל חלק על נייר אפייה לעלה דק ככל האפשר. קוצצים את התמרים בוואקום לקוביות קטנות ושמים בקערה קטנה. מוסיפים 1-2 כפות מים רותחים ומערבבים עד לקבלת ממרח. מורחים ממרח תמרים בשכבה אחידה על כל עלה ומפזרים אגוזי מלך. מגלגלים את הבצק לרולדה וחורצים חריצים אלכסוניים לאורך הרולדה. מעבירים לתבניות. אופים את הרולדות כ-20 דקות עד שהבצק מקבל צבע זהוב בהיר. מצננים מעט, פורסים את הרולדה לפי החריצים המסומנים ומפזרים אבקת סוכר קנים. בתיאבון!



בראוניז שוקולד-גבינה עם עיטור פטל

(<https://xnet.ynet.co.il/food>)

מצרכים:

תבנית מלבנית בגודל X3020 ס"מ או תבנית עגולה בקוטר 28 ס"מ

לבראוניז:

- * 200 גרם שוקולד מריר
- * 150 גרם שמן קוקוס
- * 3 כפות אבקת קקאו
- * 2/3 כוס סוכר קנים אורגני
- * קמצוץ מלח
- * 1 כפית תמצית וניל
- * 3 ביצים
- * 2 כוסות קמח כוסמין מלא

לסירופ הפטל:

- * 300 גרם פטל טרי או קפוא
- * 2 כפות סוכר קנים אורגני
- * מיץ מ-1/2 לימון
- * 1 כפית תמצית וניל

לשכבת הגבינה:

- * 1 מקל וניל
- * 2 גביעים (400 מ"ל) שמנת חמוצה
- * 500 גרם גבינה לבנה 9% שומן
- * 2/3 כוס סוכר קנים אורגני
- * 1 ביצה



הכנה:

הבראוניז

מחממים את התנור ל-180 מעלות. משמנים תבנית מלבנית בגודל X3020 ס"מ או תבנית עגולה בקוטר 28 ס"מ. ממיסים ביחד את השוקולד והשמן קוקוס במיקרוגל או בסיר. מוסיפים לתערובת השוקולד את הקקאו, הסוכר, המלח ותמצית הווניל. ערבבים מתקינים במיקסר את וו הגיטרה. מעבירים את התערובת לקערת המיקסר, מוסיפים את הביצים ומערבלים במהירות בינונית. מורידים את המהירות ומוסיפים את הקמח. מערבלים באטיות רק עד שהקמח נטמע בתערובת (עיבוד יתר יפגע במרקם העוגה). יוצקים את התערובת לתבנית ומיישרים. אופים 15-17 דקות - המרכז יהיה עדיין רך וזה בסדר, כי העוגה תיאפה שוב עם שכבת הגבינה. מצננים את העוגה לטמפרטורת החדר. מכסים בפלסטיק נצמד ומעבירים למקרר לקירור מלא.

סירופ הפטל

שמים את כל מרכיבי הסירופ בסיר קטן. מביאים לרתיחה ומבשלים על אש בינונית כ-7 דקות, עד שהסירופ מצטמצם ומסמיך. מצננים מעט וטוחנים בעזרת בלנדר רגיל או בלנדר מוט. מסננים. יוצקים לכלי אטום ומעבירים למקרר לקירור מלא.

שכבת הגבינה

מחממים את התנור ל-130 מעלות. חוצים את מקל הווניל לאורכו. מגרדים את תוכנו באמצעות גב של סכין. שמים את הגרגירים בקערה. מוסיפים לקערה את שאר מרכיבי שכבת הגבינה ומערבבים באמצעות מטרפה. יוצקים את תערובת הגבינה על עוגת הבראוני הקרה ומיישרים. מטפטפים מהסירופ על הגבינה באמצעות כפית. מערבבים את הפטל באופן שטחי בעזרת מזלג או קיסם, לקבלת דוגמה (אני השתמשתי במחצית מכמות הסירופ - אין צורך להרבות בו, אך זה עניין של העדפה אישית). אופים שעה ו-20 דקות - העוגה לא תתפח ותהיה עדיין רוטטת במרכזה, וזה בסדר. היא תתייבב בקירור (האפייה מתבצעת בחום נמוך כדי לשמור על הצבע של הגבינה והפטל). מוציאים מהתנור בזהירות ומניחים לעוגה להצטנן לגמרי לטמפרטורת החדר. מכסים בפלסטיק נצמד ומעבירים למקרר לצינון של 8 שעות לפחות. חותכים את העוגה לריבועים בעזרת סכין חמה ויבשה, ומגישים בתאבון!



ארטיק תותים וצ'יה

מצרכים (8 מנות):

* 10 תותים (אפשר להחליף בכל פרי זמין בעונה)

* 4 כפות זרעי צ'יה

* 2 כוסות חלב קוקוס/שקדים/סויה/מים

* 1 כפית מייפל טבעי

הכנה:

מערבבים את זרעי הצ'יה, החלב והמייפל ומניחים במקרר ללילה. פורסים את התותים לפרוסות דקות. בתבניות ארטיק מניחים פרוסות התותים ומצמידים לדפנות. ממלאים עם כפית את התבניות בתערובת הצ'יה, מכסים עם מכסה התבנית, ומכניסים מקל ארטיק. מעבירים למקפיא ל-4 שעות לפחות.

בתיאבון!



גלידה עם שבבי שוקולד ומנטה

(www.baba-mail.co.il)

מצרכים:

מיץ לימון - 1 כף (סחוט טרי)

יוגורט יווני - 1/2 גביע

אבוקדו - 1

בננות - 3 (קפואות)

תמצית מנטה טבעית - 1 כפית

שבבי שוקולד מעל 70% - 1/3 כוס

הכנה:

ערבלו את הרכיבים, למעט שבבי השוקולד, עד לקבלת תערובת סמיכה. הוסיפו את שבבי השוקולד לתערובת מבלי לערבב שנית. העבירו את התערובת לתבנית והקפיאו למשך לפחות 4 שעות לפני ההגשה.

בתאבון!