

חוברת מתכונים לקינוחי פסח בריאים

של הודליה כצמן



www.bakecare.co.il | [@hodeliakatsman](https://www.instagram.com/hodeliakatsman)



ביוק-קרים יקרים

תודה שהצטרפתם לקהילה הבריאה שלי
שמי הודליה כצמן ואני בעלת הבלוג
BakeCare אני אופה בריא וטעים!

כל הרעיון הוא כשאני אוכלת עוגה או מאפין או פנקייק, זה יותר כיף לי.
אני מעדיפה לאכול מאפין תרד מאשר סלט תרד. כלומר, כשהאוכל מוגש
בצורה יותר מפתה, יותר "עוגתית" או "קינוחית", זה מעורר בי תיאבון.
וכך אני ומשפחתי שומרים על הבריאות תוך כדי אכילת קינוחים טעימים.
אז הפעם בא לי לפנק גם אתכם במתכונים בריאים וטעימים במיוחד לכבוד פסח.

Bake
care!



Bakecare.co.il



למתכונים נוספים באינסטגרם: @hodeliakatsman

Matzazok עוגת ה"מצצוק" של דודה רימה

המצרכים:

1/2 כוס שמן קוקוס מומס (במקור זו הייתה חמאה)
1 כפית תמצית וניל טהורה
1 פחית חלב מלא מרוכז / 400 ג' ריבת חלב
7-8 מצות בקמח שיפון / כוסמין
1/2 כוס תערובת אגוזי מלך, לוז, פקאן ושקדים
(קלויים במשך 1-2 דקות בטוסטר אובן)
1/4 כוס צימוקים

הכנה:

מערבבים את השמן קוקוס המומס עם הוניל וחלב המרוכז.
בקערה נפרדת, מרסקים את המצות לחתיכות קטנות, אפשר פשוט
למחוץ אותן עם הידיים (שיתקבלו גם פירורים וגם חתיכות).
מוסיפים את האגוזים הקלויים והצימוקים, ושופכים מעל את תערובת
הקוקוס והחלב המרוכז.
מערבבים היטב, עד שכל המצות עטופות בתערובת החלב.
מעבירים לכלי הגשה, מוחצים היטב, ומכניסים למקרר למשך שעותיים-שלוש.
* המצות יספגו את הלחות ויהפכו לרכות לאכילה.



Bakecare.co.il



למתכונים נוספים באינסטגרם: [@hodeliakatsman](https://www.instagram.com/hodeliakatsman)

עוגת אספרסו, קרם ריקוטה ואגוזי לוז מקמח קוקוס

המצרכים לעוגה:

- 1 כוס קמח קוקוס אורגני
- 8 ביצי חופש אורגניות
- 1 כפית אבקת אפיה ללא אלומיניום
- 1/2 כוס יוגורט עזים
- 5 כפות שמן קוקוס מומס
- 1/8 כוס סירופ קוקוס אורגני
- 2 כפות קרם קוקוס אורני טבעוני
- 1 כפית קינמון
- 1 כפית אספרסו טחון
- 1 כפית מחית וניל אורגנית
- 1/2 כפית כוסברה טחונה
- 1/2 כפית אניס טחון

לקרם:

- 350 גרם קרם קוקוס 22% שומן (רק השומן ללא המים. יש לשמור את הפחית במקר למשך 3-4 ימים לפני השימוש)
- 150 גרם גבינת ריקוטה
- פודינג וניל

לקישוט:

- 1 כוס אגוזי לוז
- אספרסו / קפה טחון
- קוקוס טחון

הכנה:

מפזרים את אגוזי הלוז על מגש טוסטר אובן וקולים במשך 10 דקות. מקררים וקוצצים גס. בתוך קערת מיקסר מערבבים את הקמח קוקוס, אבקת האפיה, האספרסו והתבלינים. מוסיפים את הביצים אחת אחת תוך כדי ערבוב, את יוגורט, הקרם קוקוס, הסירופ קוקוס, השמן קוקוס המומס והוניל ומערבבים לבלילה חלקה. משמנים 2 תבניות אינגליש קייק ויוצקים לתוכן את הבלילה. אופים בתנור שחומם מראש ל-165 מעלות במשך 30-35 דקות עד שקיסם יוצא נקי. מוציאים את העוגות מהתנור ונותנים להן להתקרר. מתחילים לעבוד על הקרם: מערבבים בעדינות בעזרת מטרפה ידנית את כל המרכיבים במשך דקה-שתיים עד שמתקבל קרם אחיד. (אם הקרם נוזלי, אפשר לשמור במקרר למשך שעה לפני השימוש). פורסים את העוגות לרוחב ומורחים קרם בין 4 השכבות. מעל כל שכבה מפזרים קפה, קוקוס ואגוזי לוז קצוצים. מקשטים את השכבה העליונה עם קפה ואגוזי לוז, ומאחסנים במקרר עד להגשה.



Bakecare.co.il



למתכונים נוספים באינסטגרם: @hodeliakatsman

פנקייק מקמח אורז לארוחת בוקר בריאה בחול המועד

מצרכים:

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1 כוס קמח אורז מלא | 1 ביצה |
| 2 כפיות אבקת אפיה ללא אלומיניום | 3/4 כוס חלב סויה / אורז |
| 1/4 כפית מלח | 2 כפות שמן זרעי ענבים או כל שמן |
| 1 כף סירופ אגבה | בריא אחר |
| 1/2 כפית תמצית וניל טהורה | |

אופן הכנה:

טורפים את הביצה. מוסיפים לה את החלב, השמן, הוניל והאגבה וממשיכים לטרוף. בקערה נפרדת מערבבים את הקמח אורז, המלח והאבקת אפיה ומוסיפים את החומרים היבשים לתוך הרטובים תוך כדי בחישה. עכשיו אפשר להוסיף שוקולד צ'יפס, אוכמניות או אגוזים ואפשר גם לא להוסיף כי הפנקייק עצמו נורא טעים עם ריבה או דבש. מחממים מחבת של פנקייקס ויוצקים את הבלילה, שימו לב שהיא נורא דלילה, אז אפשר למלא עד גובה השקעים. מטגנים כדקה – דקה וחצי, כשהבועות נעלמות והשכבה העליונה די חלקה ואפויה, והופכים. עדיף לטגן על אש חלשה עד בינונית כדי שהפנקייקס לא יישרפו. שומרים את הפנקייקס בטוסטר אובן שחומם מראש, כדי שישמרו על החום.



Bakecare.co.il



למתכונים נוספים באינסטגרם: @hodeliakatsman

עוגת קוקוס שוקולד

מצרכים:

ל-2 תבניות בקוטר 23 ס"מ:

3/4 כוס קפה איכותי מבושל
(אני השתמשתי בחליטת צמחים מיוחדת
מהגן של מרי אנטואנט, שהבאנו איתנו מפריז.
חשוב להשתמש בנוזלים עם טעם מאוד חזק
ודומיננטי. אפשר גם לנסות את הצ'אי
האפריקאי של מקס ברנר או תה מסאלה)
1 1/2 - כפיות תמצית וניל טהורה

1 כוס קמח קוקוס
3/4 כוס קקאו אורגני איכותי
3/4 כפית סודה לשתייה
3/4 כפית מלח
9 ביצים אורגניות
3/4 כוס שמן קוקוס (מומס)
1/2 כוס סירופ מייפל / אגבה

הכנה:

לחמם תנור 176 מעלות ולשמן את התבנית.
בקערה קטנה לערבב את הקמח קוקוס, הקקאו, הסודה לשתייה והמלח.
בקערת מיקסר להקציף את הביצים לתערובת תפוחה ובהירה בערך 3-4 דקות.
מוסיפים את השמן קוקוס, סירופ מייפל/אגבה, קפה/תה והוניל ומערבלים לתערובת אחידה.
מעבירים את היבשים לרטובים בעדינות תוך כדי ערבול איטי, שהתערובות יתאחדו בערך 30 שניות.
מחלקים את הבלילה בין 2 התבניות ומכניסים לתנור החם.
אופים ב-176 מעלות כ-25-30 דקות עד שקיסם הננעץ במרכז העוגה יוצא נקי.
מוציאים מהתנור ונותנים לעוגות להתקרר לגמרי.
פורסים את 2 העוגות בדיוק באמצע כדי שיווצרו לנו 4 שכבות.
מכינים את הקרם. אני העדפתי להכין קרם קוקוס פשוט, אבל תמיד אפשר לגוון ואפילו להשתמש
באינסטנט פודינג ושמנת מתוקה עם כוס של חלב קוקוס.



Bakecare.co.il



למתכונים נוספים באינסטגרם: @hodeliakatsman

מאפינס אמרטי ותות שדה מקמח שקדים

מצרכים:

- 2 כוסות קמח שקדים

1/2 כוס שמן זית / כל שמן בריא אחר

4 כפות סירופ אגבה / מייפל

1 כפית תמצית שקדים

2 ביצי חופש אורגניות
- 1/2 כוס משקה שקדים

2 כפיות אבקת אפיה ללא אלומיניום

1 כוס תות טרי פרוס לקוביות קטנות

1/4 כוס שקדים מולבנים / קצוצים לקישוט

אופן הכנה:

טורפים את הביצים יחד עם השמן והסירופ.
מוסיפים את המשקה שקדים והתמצית שקדים ומערבבים.
מוסיפים את הקמח שקדים ואבקת האפיה וממשיכים לערבב.
מפזרים את התותים (ללא המיץ של התותים) לתוך התערובת ומערבבים בעזרת כף עץ.
יוצקים את הבלילה לתוך תבניות מאפינס עד כ-1 ס"מ מגובה התבנית, ומקשטים עם שקדים מלמעלה.
מכניסים את המאפינס לתוך תנור שחומם מראש ל-160 מעלות ואופים במשך 15 דקות עד שקיסם יוצא לח עם פיזורים.



Bakecare.co.il



למתכונים נוספים באינסטגרם: @hodeliakatsman

עוגת שקדים וקוקוס עם קרם קוקוס שוקולד לבן

מצרכים:

- 1 וחצי כוסות קמח שקדים
- 1/3 כוס קמח קוקוס
- 1/2 כפית אבקת אפיה ללא אלומיניום
- 10 חלבונים מביצים אורגניות
- 10 חלמונים מביצים אורגניות
- 2 כפות מיץ לימון סחוט
- גרידה מ-1 לימון קטן
- 1 כפית תמצית וניל
- 2 כפות דבש
- 1 כף סוכר קנים אורגני

לקרם קוקוס:

- 2 פחיות קרם קוקוס 22%-20% שומן לפחות (שאוחסן במקרר למשך 3-4 ימים לפני כן)
- 200 גרם שוקולד לבן

לקישוט:

- קוקוס טחון
- גרידת לימון
- פקאנים קלויים קצוצים

אופן הכנה:

טורפים את החלמונים במהירות גבוהה עד שמתקבלת תערובת בהירה ותפוחה. מנמיכים את המהירות ומוסיפים את הוניל, גרידת הלימון, מיץ הלימון, והדבש, וממשיכים לטרוף בעדינות. מוסיפים את הקמחים ואבקת האפיה, מערבבים היטב, ומניחים בצד. בקערת מיקסר נפרדת, מקציפים את החלבונים, עד שמתקבל קרם לבן נוקשה. מוסיפים את הסוכר קנים ומערבבים היטב. בעזרת כף עץ, מקפלים 2-3 כפות מ הקרם חלבונים לתוך תערובת החלמונים, ומקפלים בעדינות. מוסיפים עוד חצי מכמות החלבונים לתוך התערובת, ושוב בתנועות קיפול עדינות מאחדים את התערובות. מוסיפים את שארית החלבונים, ובעדינות מאחדים את התערובות לבצק בהיר ותפוח. משמנים 2 תבניות עגולות בקוטר 20 ס"מ, ומחלקים את הבצק בין 2 התבניות. אופים בתנור שחומם מראש ל-176 מעלות, במשך 25 דקות, עד שהעוגה מזהיבה וקיסם הננעץ במרכז יוצא יבש.

ביתיים מכינים את הקרם: פותחים את הפחיות קוקוס מהתחתית שלהן, ושופכים את הנוזלים. משתמשים רק בקרם הנוקשה.

ממיסים את השוקולד הלבן, ונותנים לו להתקרר. מאחדים את הקרם קוקוס עם השוקולד הלבן, ומאחסנים במקרר.

הכנת העוגה: כאשר העוגה מתקררת לחלוטין, מניחים את השכבה הראשונה של הבצק, ומעליה מורחים חצי מכמות הקרם. מפזרים פקאנים קצוצים וגרידת לימון, ומניחים את השכבה השנייה של הבצק מעל. מורחים את שארית הקרם, מפזרים שכבת קוקוס טחון יפה, מפזרים פקאנים קצוצים וגרידת לימון. מאחסנים את העוגה במקרר עד ההגשה, ומגישים אותה קרה.



Bakecare.co.il



למתכונים נוספים באינסטגרם: @hodeliakatsman

רפאלו ביתי עם חלב מרוכז וקרם קוקוס

מצרכים:

200 גרם חלב מרוכז

200 גרם שמן קוקוס או ממרח קוקוס אורגני

200 גרם קוקוס טחון

200 גרם קרם קוקוס אורגני של

4 כפות סירופ מייפל או סירופ קוקוס

1/2 כוס אגוזי לוז קלויים שלמים

לציפוי: 200 גרם שוקולד חלב אורגני איכותי

לקישוט: שברי גרנולה, קורנפלקס, עוגיות, פצפוצי אורז, קוקוס – קצוצים

אופן הכנה:

ממיסים את השמן או הממרח קוקוס.

מורידים מהאש ויוצקים לתוכו את החלב המרוכז, מערבבים ומפזרים לתוך התערובת את

הקוקוס הטחון.

מוסיפים את הקרם קוקוס והסירופ, מערבבים ומכניסים למקרר למשך חצי שעה.

מוציאים את התערובת מהמקרר, לוקחים אגוז לוז וכף מהתערובת ויוצרים כדור כאשר

בתוכו נמצא האגוז. מכדררים בתוך התערובת הקריספית – האורז או הקורנפלקס עד שכל

הכדור מכוסה.

מניחים את הכדורים אחד ליד השני על גבי משטח / נייר אפיה.

ממיסים את השוקולד הלבן וטובלים את הכדורים בשוקולד, מפזרים קוקוס טחון מעל

ומכניסים למקרר להתקשות. ניתן לאחסן עד 5 ימים במקרר.



Bakecare.co.il



למתכונים נוספים באינסטגרם: @hodeliakatsman

קאפקייקס שוקולד מקמח קוקוס עם קרם קוקוס טבעוני

מצרכים: לעוגה:

- 1/4 כוס קמח קוקוס
- 1/4 כוס קקאו אורגני
- קורט מלח
- 1/4 כפית סודה לשתייה
- 3 ביצים אורגניות
- 1/8 כוס סירופ אגבה

לקרם קוקוס טבעוני:

- 2 כחיות קרם קוקוס 20% שומן לפחות
- 1/8 כוס קקאו אורגני
- 80 גרם שוקולד מריר
- 2 כפות סירופ אגבה
- 2 כפות מיץ לימון
- 1 כפית תמצית וניל
- 1/4 כוס פתיתי קוקוס דקים

אופן הכנה:

מכינים את העוגה: מערבבים את כל המרכיבים היבשים בתוך קערת מיקסר. מוסיפים את כל המרכיבים הרטובים ומערבבים היטב. ממלאים תבניות קאפקייקס עד 3/4 גובה התבנית. אופים במשך 20 דקות או עד שקיסם יוצא נקי.

מצנונים את הקאפקייקס בצד ובינתיים מכינים את הקרם: פותחים את הפחיות קוקוס מלמטה, ומוציאים רק את הקרם עצמו ללא המים. את המי קוקוס אני נוהגת לשמור בצד ולהתמש אחר כך לדייסת קוואקר. מעבירים את הקרם לתוך קערת מיקסר. מוסיפים את הקקאו, האגבה, הלימון והוניל ומערבלים כדקה. ממיסים את השוקולד בעזרת בן מארי ומצננים מאט. שופכים לתוך הקרם ומוסיפים מיד את פתיתי הקוקוס. מערבבים בעזרת כף עץ ומניחים למשך שעותיים במקרר. כאשר הקרם התייצב, אפשר להעביר אותו לשק זילוף ולהתחיל לקשט את העוגה. אני פרסתי את העוגה ל-3 שכבות, וביניהן הכנסתי את הקרם כך שתתקבל עוגת שכבות אישית. אפשר גם לחזור את הקאפקייק ולמלא אותו בקרם ואז לקשט גם מעל.



Bakecare.co.il



למתכונים נוספים באינסטגרם: @hodeliakatsman

עוגת שקדים ותותים אורירית ללא גלוטן

מצרכים:

- 1/4 כוסות קמח שקדים / שקדים טחונים
- 4 חלמונים
- 4 חלבונים
- 1 כפית אבקת אפיה ללא אלומיניום
- 1/2 כוס סוכר קנים אורגני / סוכר קוקוס
- 2 כוסות תותים פרוסים
- גרידה מו תפוז בינוני
- 1 כפית תמצית וניל אורגנית
- 1 כף שמן קוקוס מומס
- 1 כפית קינמון טחון

אופן הכנה:

טורפים את החלמונים עם 1/4 כוס סוכר, וניל, שמן קוקוס מומס וקינמון. בינתיים מקציפים את החלבונים על מהירית גבוהה במשך 10 דקות ומוסיפים תוך כדי את שארית הסוכר. ממשיכים להקציף כ-5 דקות נוספות עד שמתקבל קצף לבן תפוח. בעדינות מוסיפים פנימה את קמח השקדים, תערובת החלמונים, אבקת האפיה וגרידת התפוז וממשיכים להקציף. משמנים תבנית עגולה בקוטר 16 ס"מ ויוצקים לתוכה את הבליה. אופים במשך 30 דקות בתנור שחומם מראש ל-175 מעלות.



Bakecare.co.il



למתכונים נוספים באינסטגרם: @hodeliakatsman

לביבות קוטג' מקמח מצה לארוחת בוקר מפנקת בחול המועד

לקישוט:

- מייפל
- פטל
- בננה
- אגוזים
- קוקוס
- דבש

מצרכים:

- 2 גביעי (250 ג') קוטג' (סה, כ 500 גר')
- 2 ביצי חופש אורגניות
- 3 כפות סירופ מייפל או סילאן
- 1 כפית תמצית וניל טהורה
- 1/2 כוס קמח מצה לעוגות
- 1/2 כפית אבקת אפיה ללא אלומיניום קורט מלח

אופן הכנה:

מעבירים את הקוטג' לתוך מעבד מזון ומפעילים למשך דקה-שתיים עד שמרקם הקוטג' הופך לחלק ללא גושים. מוסיפים את הביצים, המייפל והוניל וממשיכים לערבב. בקערה נפרדת מערבבים את הקמח עם אבקת האפיה והמלח ומאחדים עם תערובת הקוטג'. משמנים מחבת עם שמן קוקוס ויוצרים לביבות. מטגנים במשך 2 דקות על אש קטנה עד בינונית עד שהחלק התחתון מזהיב אבל לא נשרף, והחלק העליון תופס כרום. עורמים את הלביבות אחת על השניה ומקשטים.



Bakecare.co.il



למתכונים נוספים באינסטגרם: @hodeliakatsman

עוגת אילסרים (אגוזי לוז) עם עולש ושוקולד מריר ללא גלוטן

מצרכים:

1 כפית תמצית וניל
1 כפית קינמון טחון
½ כפית אניס טחון

לקרם קוקוס שוקולד:

2 פחיות קרם קוקוס 22% שומן
(מאחסנים במקרר כ-48 שעות
לפני השימוש. עדיף יותר)
1 כפית תמצית וניל
100 גרם שוקולד מריר 70%

300 גרם שוקולד מריר 70%
300 גרם שמן קוקוס מומס
1 כוס סירופ יאקון / אגבה / מייפל / לתת אורז
1 כוס קמח אגוזי לוז (או אגוזי לוז טחונים)
1 כוס קמח שקדים
1/3 כוס משקה עולש / קפה טחון
(1/3 כוס מים + 3 כפיות אבקה)
2/3 כוס קקאו אורגני
1/3 כוס משקה שקדים / קוקוס
8 חלמונים
8 חלבונים

אופן הכנה:

מערבבים את הקמחים עם הקקאו, הקינמון והאניס.

בתוך סיר בן מאיר ממסים את השוקולד המריר עם שמן הקוקוס והוניל.

יוצרים חור בתוך תערובת הקמחים ויוצקים פנימה את השוקולד החם. מערבבים.

מוסיפים את הסירופ, משקה העולש / הקפה ואת החלמונים. מערבבים היטב.

בינתיים בתוך קערת מיקסר מקציפים את החלבונים במשך כ-15 דקות על מהירות גבוהה עד לקבלת קצף לבן יציב.

מקבלים מחצית מכמות הקצף לתוך תערובת השוקולד ומאחדים בעדינות.

ממשיכים לאחד את שאר הקצף עם השוקולד בעזרת תנועות קיפול עדינות עד לקבלת בלילה תפוחה ואחידה.

משמנים ומקמחים 3 תבניות עגולות בקוטר 16 ס"מ, ומחלקים ביניהן את בלילת השוקולד.

מכניסים לתנור שחומם מראש ל-160 מעלות ואופים במשך 20-25 דקות או עד שקיסם יוצא יבש עם פיזורים.

מכניסים את קרם השוקולד: פותחים את הפחיות ומשתמשים אך ורק בקרם הסמין. מעבירים את הקרם לתוך קערה, ממסים את השוקולד המריר בשיטת בן מאיר, ומאחדים עם קרם הקוקוס. מוסיפים את הוניל, מערבבים ומאחסנים במקרר למשך 4-6 שעות.

מרכיבים את העוגה: מניחים את השכבה הראשונה על גבי משטח, מורחים מעל קרם קוקוס, מניחים שכבה נוספת, מורחים שוב עם קרם, ומניחים את השכבה האחרונה ומורחים גם אותה עם קרם. מקשטים עם סוכריות ושוקולדים.



המתכונים באדיבות:

הודליה כצמן . BakeCare

בלוג אפיה בריאה www.bakecare.co.il

כל הטיפים לאורח חיים באינסטגרם:

[@hodeliakatsman](https://www.instagram.com/hodeliakatsman)