

מתכונים בריאים לחנוכה

של הודליה כצמן

חג אורים שמח!

מהודליה כצמן וצוות BakeCare

למגוון מתכונים בריאים נוספים הכנסו לאתר BakeCare:
www.bakecare.co.il

איך לעבור את חנוכה ללא רגשות אשם ועם מקסימום הנאה?



1. כל פעם שאתם אוכלים סופגניה, קחו בחשבון שזוהי מנת פחמימה, לכן אפשר בארוחה שלפני או בארוחה שאחרי להימנע מפחמימות. כמו כן, מומלץ לאכול חלבון מכל סוג שהו לפני אכילת סופגניה, כדי להכין את הקיבה וכדי שהתיאבון לא יהיה גדול כל כך.

2. כאשר בוחרים סופגניות, הכי טוב ללכת על כמה שפחות קישוטים ועיטורים המפוצצים בסוכר, בצק סוכר, אבקת סוכר, תמיד עדיף מילוי פירות או ריבה ביתית.

3. אם בחרתם להכין סופגניות בבית, הכי טוב! אתם יכולים לאפות את הסופגניות שלכם, ובכך תורידו את כמות הקלוריות שבהן.

4. אם בכל זאת אתם מעדיפים לטגן אותן, אני ממליצה לאפות אותן מעט, ואז רק לקרואת הסוף לטגן ממש מעט רק בשביל לתת להן את הצבע של הסופגניה המקורית.

5. עדיף להשתמש בשמן בריא! אם אתם מכינים סופגניות עבור המשפחה שלכם ועבור עצמכם, לכו על הבריא! השתמשו בשמנים טובים כמו שמן זרעי ענבים, שמן בוטנים, שמן אגוזי לוז, שמן שומשום, שמן אבוקדו, שמן דלעת, קוקוס, אגוז מלך וכו'.

6. השתמשו בתבניות דונאטס או הכינו כדורים קטנים כדי לאכול סופגניות קטנות יותר ולהתענג עליהן.

7. החליפו כ-1/4 או כ-1/3 מכמות הקמח בקמח מלא (כוסמין מלא/ שיפון מלא).

8. השתמשו במתכונים בריאים לסופגניות טעימות בבלוג שלי Bake-Care.



הודליה כצמן | BakeCare
www.bakecare.co.il
אינסטגרם:
@hodeliakatsman



מתכון: הודליה כצמן BakeCare
צילום וסטיילינג: הודליה כצמן
למתכונים נוספים: www.bakecare.co.il

סירניקי (לביבות קוטג' רוסיות)

מצרכים:

- 2 גביעי (250 גר') קוטג'
- 2 ביצים אורגניות
- 3 כפות סירופ קוקוס
- 1 כפית תמצית וניל טהורה
- 1 כוס קמח כוסמין לבן

לטיגון:

לשמן את המחבת עם שמן קוקוס, ולחמם היטב.

- 1/8 כוס קמח חיטה מלאה
- 1/2 כפית אבקת אפיה ללא אלומיניום
- קורט מלח
- 3/4 כוס צימוקים
- * שמן קוקוס לטיגון

אופן הכנה:

1. בקערה הראשונה מערבבים את כל החומרים היבשים: קמח כוסמין, קמח חיטה מלאה, אבקת אפיה ומלח, ומניחים בצד.
2. בתוך מעבד מזון, מערבלים את הביצים, הסירופ, הוניל והקוטג'.
3. מאחדים את התערובת היבשה עם הרטובה ומוסיפים את הצימוקים.
4. מערבבים לבצק אחיד ומניחים בצד ל-10 דקות.
5. משמנים מחבת עם שמן קוקוס, וברגע שהיא חמה, יוצקים את הבליה (בערך כף שלמה לכל סירניק).
6. מטגנים על אש נמוכה-בינונית במשך דקה-שתיים, עד שנוצרת שכבת קרום דקה והקצוות משחימים. הופכים ומטגנים דקה נוספת.
6. מטגנים כדקה נוספת, עד שהתחתית משחימה.
- עורמים את הסירניקי אחד על השני בצלחת.



BakeCare | חודליה כצמן
www.bakecare.co.il
אינסטגרם:
@hodeliakatsman



מתכון: חודליה כצמן BakeCare
צילום וסטיילינג: חודליה כצמן
למתכונים נוספים: www.bakecare.co.il

מיני דונאטס אמרטי מקמח שקדים (ללא גלוטן), וסופגניות שוקולד מקמח שקדים עם שוקולד צ'יפס



1. מיני דונאטס אמרטי מקמח שקדים (ללא גלוטן)

מצרכים:

- 1/2 כוס קמח שקדים מולבנים
- 1/2 כוס שקדים מלאים טחונים
- 4 ביצים אורגניות
- 1/4 כפית אבקת אפיה ללא אלומיניום
- 2 כפות שמן אגוזי מלך
- 1 מקל וניל
- 1/2 כפית תמצית אמרטי/שקדים
- 2 כפות סירופ קוקוס
- למילוי: ממרח חלבה שקדים

אופן הכנה:

1. טורפים את הביצים אחת אחת בתוך קערת מיקסר.
 2. מוסיפים את הוניל, השמן, התמצית שקדים והסירופ קוקוס, ומערבלים.
 3. בקערה נפרדת, מערבבים את הקמח עם השקדים הטחונים ועם אבקת האפיה.
 4. מעבירים את תערובת הקמח לתוך המיקסר ומאחדים את כל החומרים לבלילה חלקה.
 5. משמנים ומחממים תבניות מולטיקויק, וממלאים את השקעים עד לחצי עם בליטה קטנה.
 6. אופים במשך 6-7 דקות עד שהסופגניות מזהיבות.
 7. ממלאים בממרח חלבה שקדים.
- * ניתן לאפות בתנור שחומם מראש ל-150 מעלות, במשך 10-15 דקות.

2. סופגניות ביס שוקולד מקמח שקדים (ללא גלוטן) עם שוקולד צ'יפס

מצרכים:

- 1/4 כוס קמח שקדים מולבנים
- 1/2 כוס שקדים מלאים טחונים
- 1/4 כוס שמן אגוזי מלך / קוקוס
- 1/4 כוס סירופ לתת אורז
- 3 ביצים אורגניות
- 1/4 כפית סודה לשתייה
- 1/2 כפית אבקת אפיה ללא אלומיניום
- 1/4 כוס שוקולד צ'יפס מריר

אופן הכנה:

1. בתוך קערת מיקסר, טורפים את הביצים.
 2. מוסיפים את הסירופ אורז והשמן, וממשיכים לערבב.
 3. מוסיפים את השקדים והקמח שקדים, הסודה ואבקת האפיה, ומערבבים היטב לקבלת תערובת אחידה.
 4. מוסיפים את השוקולד צ'יפס, ומערבבים.
 5. משמנים וממלאים תבניות מולטיקויק עד החצי, ואופים במשך 10 דקות עד שקיסם הננעץ במרכז הסופגניה יוצא יבש.
- * ניתן לאפות בתנור שחומם מראש ל-170 מעלות במשך 15 דקות.

מתכון: הודליה כצמן
צילום וסטיילינג: הודליה כצמן
למתכונים נוספים: www.bakecare.co.il



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

קנולי איטלקי אפוי מקמח כוסמין עם קרם מסקרפונה



מצרכים:

- 2 כוסות קמח כוסמין מלא
- 100 מ"ל שמן זית או שמן קוקוס מומס
- 6 כפות ריוויין או יוגורט
- ¼ כוס סוכר קוקוס
- ¼ כוס סירופ אגבה או מייפל (או סך הכל ½ כוס סוכר)
- אופציה: 20 מ"ל יין אדום
- 1 כפית קינמון
- 1 כפית תמצית וניל

לקרם מסקרפונה:

- 1 מיכל קרם מסקרפונה 250 גרם
- 1 כפית תמצית וניל
- 3 כפות סירופ אגבה או מייפל

אופן הכנה:

- מכניסים את כל המרכיבים של הבצק לתוך מעבד מזון ומפעילים עד שמתקבל בצק. אם הוא נורא דביק ניתן להוסיף עוד קצת קמח.
- מכניסים את הבצק למקרר למשך 30 דקות עד שהוא מתקשה מעט.
- מעבירים למשטח מקומח, משטחים לעובי של 1 ס"מ, קורצים עיגולים בעזרת כוס.
- מגלגלים את הבצק על קונוסים לאפיה ומסדרים על תבנית אפיה עם מרווחים קטנים.
- אופים בתנור שחומם מראש ל-160 מעלות במשך 10-15 דקות או עד שהקנולי מזהיבים.
- מערבבים בתוך קערה את כל המצרכים של הקרם מסקרפונה ובעזרת שק זילוף ממלאים את הקנולי בקרם, מקשטים מעל עם שוקולד צ'יפס ואבקת סוכר.



מתכון: הודליה כצמן
צילום וסטיילינג: הודליה כצמן
למתכונים נוספים: www.bakecare.co.il



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

סופגניות אפיות מקמח כוסמת וחיטה מלאה

מצרכים:

- 1 וחצי כוסות קמח חיטה מלאה
- 1/2 כוס קמח כוסמת
- 1/2 כוס סוכר קנים אורגני
- 1/2 כוס סירופ לתת אורז
- 1 כף אבקת אפיה ללא אלומיניום
- 1 כפית קינמון
- 1/8 כפית אגוז מוסקט טחון
- 1/2 כוס מחית תפוחי עץ / תפוח אפוי
- 1/4 כוס חלב שקדים או חלב דל לקטוז
- 2 ביצים אורגניות
- 1 כפית תמצית וניל
- 1/2 כוס שמן קוקוס מומס

אופן הכנה:

1. מנפים את הקמח ומערבבים עם אבקת האפיה, הקינמון, הסוכר והמוסקט.
2. בקערת מיקסר טורפים את הביצים, המחית תפוחים, הוניל והשמן קוקוס.
3. מעבירים את תערובת הקמח לתוך המיקסר ומערבלים עד לקבלת בצק אחיד.
4. משמנים תבנית סופגניות או מולטי טוסטר, וממלאים עד 3/4 גובה. אופים בתנור שחומם מראש ל-160 מעלות, במשך 10 דקות. או 5-6 דקות בתוך המולטי טוסטר.
5. ניתן לטבול את הסופגניות בשמן שומשום או בוטנים חם, ולגלגל בתוך תערובת קינמון וסוכר קנים. או למלא אותן בריבה, חלווה, שוקולד או כל מה שבא לכם. העיקר שיהיה טעים ובריא ;)



מתכון לפפנאש - סופגניה רומנית מתוקה



מצרכים:

500 גרם גבינת ריקוטה / מסקרפונה
100 גרם סוכר קוקוס / קנים אורגני
350 גרם קמח כוסמין לבן
2 ביצי חופש אורגניות
1 שקית סוכר וניל 1 / 1 כפית תמצית וניל
1 כפית סודה לשתייה
קורט מלח
שמן קוקוס לטיגון

למילוי:

ממרח חלבה / חמאת בוטנים / ריבת פירות יער
פטל
אוכמניות

אופן הכנה:

1. מערבבים את הגבינה, הסוכר, הקמח, המלח, הסודה והוניל.
2. מוסיפים את הביצים בהדרגה וממשיכים לערבב.
3. משמנים תבנית אפיה עם שקעי דונאטס או מאפינס עגולים ויוצקים את הבצק לתבנית. אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך 25-30 דקות או עד שהמאפים מזהיבים ואפויים בפנים.



Bake! care!

מתכון: הודליה כצמן BakeCare
צילום וסטיילינג: הודליה כצמן
למתכונים נוספים: www.bakecare.co.il



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

הדרניקי של סבתא ג'ניה - לביבות בטטה ותפוחי אדמה

מצרכים:

- 1 בטטה גדולה
- תפוחי אדמה - שתתקבל כמות השווה לבטטה
- 1/4 כפית מלח
- 1 ביצה אורגנית
- 1 כף קמח חיטה מלאה / כוסמין מלא

תוספות:

לדרניקי מלוחים - פלפל, גורגום, בצל, אבקת שום
לדרניקי מתוקים - סוכר קנים אורגני, סירופ מייפל, מחית תפוחי עץ
* לפי המסורת, אוכלים את הדרניקי עם שמנת חמוצה בצד. אני אוהבת גם עם יוגורט

אופן הכנה:

1. מגרדים בפומפיה עבה את הבטטה והתפוחי אדמה. אם בא לכם את הדרניקי יותר מתוקים אפשר לשים כמות גדולה יותר של בטטה מתפוחי האדמה.
2. מפרידים את המים ומייבשים מעט את הבטטה והתפוחי, מוסיפים את המלח, הביצה והקמח, ומערבבים היטב.
3. משמנים את המחבת בשמן בריא (כמו שמן דלעת, שמן אבוקדו, שמן זרעי ענבים, שמן אגוזי לוז וכו'), ומחממים היטב.
4. מטגנים במשך כמה דקות משני הצדדים, על אש בינונית, עד שהביצה מתבשלת בפנים והדרניקי משחימים.



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

Bake!
care!

מתכון: הודליה כצמן BakeCare
צילום וסטיילינג: הודליה כצמן
למתכונים נוספים: www.bakecare.co.il

Krofne סופגניות אלבניות אפויות עם אוריא

מצרכים:

- ½ כוס חלב חם
- 4 כפיות סוכר קנים אורגני
- 80 גרם שמרים יבשים
- 1 ק"ג קמח כוסמין
- 2 כפיות מלח
- 100 גרם שמן קוקוס מומס
- 4 חלמונים
- 2 כפות רום או קוניאק
- 1 גרידת תפוז
- 1 גרידת לימון
- 1 כפית תמצית וניל

למילוי קרם אוריא:

- 2 חבילות עוגיות אוריא קרם לבן/שוקולד

לציפוי:

- אבקת סוכר
- עוגיות אוריא

אופן הכנה:

1. מערבבים את החלב החם עם 2 כפיות סוכר קנים והשמרים ומניחים בצד ל-15 דקות.
2. בתוך קערת מיקסר מערבבים את הקמח, המלח, תערובת השמרים והקוקוס המומס.
3. מוסיפים את החלמונים בהדרגה תוך כדי ערבול.
4. מוסיפים 2 כפיות סוכר קנים, את הרום, גרידת התפוז והלימון והוניל וממשיכים לערבב את הבצק במשך 10 דקות.
5. מעבירים למשטח עבודה מקומח ולשים את הבצק עד שהוא רך ואחיד ואינו דביק.
6. יוצרים כדור מהבצק ומניחים לתוך קערה משומנת, מכסים עם ניילון צמדת ומניחים במקום חמים ולח. (אני אוהבת להדליק מזגן על חום בימים קרירים ולכסות את הבצק עם שמיכה עבה).
7. לאחר שעה וחצי - שעתיים הבצק יכפיל את עצמו.
8. יוצרים כדורים בגודל הרצוי ומסדרים על תבנית עם נייר אפיה עם רווחים של 10 ס"מ ביניהם. מברישים בביצה.
9. מכסים עם מגבת ומניחים להתפחה נוספת של 20-30 דקות.
10. מכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות ואופים במשך 15-20 דקות או עד שהסופגניות תופחות ומזהיבות.
11. להכנת המילוי: מגרדים את הקרם מהעוגיות ומחממים בתוך קערת מיקסר. ממלאים שק זילוף ומזלפים לתוך הסופגניות.
12. מקשטים עם עוגיות אוריא ואבקת סוכר מעל.



הודליה כצמן | BakeCare
www.bakecare.co.il
אינסטגרם:
@hodeliakatsman



מתכון: הודליה כצמן BakeCare
צילום וסטיילינג: הודליה כצמן
למתכונים נוספים: www.bakecare.co.il

סופגניות Paczki פולניות בתנור עם קמפרי

מצרכים:

- 6 כוסות קמח כוסמין
- 1 כוס קמח שיפון מלא
- 1 גרם שמן זרעי ענבים / קוקוס / חמאה
- 2 כוסות חלב שקדים / קוקוס חם
- ½ כוס סוכר קנים אורגני
- ¼ כוס סירופ אגבה
- 1 ביצה אורגנית
- 3 חלמונים אורגניים
- קורט מלח
- 4 ו- ½ כפיות שמרים יבשים
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 כפית קינמון
- 2 כפות קמפרי / ברנדי

מילוי קרם קוקוס קמפרי ודומדמניות:

- 1 פחית קרם קוקוס 22% שומן
- 1 כף קמפרי
- ½ כוס דומדמניות קפואות
- 3 כפות סוכר

אופן הכנה:

1. מערבבים את החלב החם עם 2 סוכר קנים והשמרים ומניחים בצד ל-15 דקות.
 2. בתוך קערת מיקסר מערבבים את הקמחים, המלח, תערובת השמרים והשמן.
 3. מוסיפים את הביצה והחלמונים בהדרגה תוך כדי ערבול.
 4. מוסיפים את האגבה, הקמפרי, הקינמון והוניל וממשיכים לערבב את הבצק במשך 10 דקות.
 5. מעבירים למשטח עבודה מקומח ולשים את הבצק עד שהוא רך ואחיד ואינו דביק.
 6. יוצרים כדור מהבצק ומניחים לתוך קערה משומנת, מכסים עם ניילון נצמד ומניחים במקום חמים ולח. (אני אוהבת להדליק מזגן על חום בימים קרירים ולכסות את הבצק עם שמיכה עבה).
 7. לאחר שעה וחצי – שעתיים הבצק יכפיל את עצמו.
 8. יוצרים כדורים בגודל הרצוי ומסדרים על תבנית עם נייר אפיה עם רווחים של 10 ס"מ ביניהם. מברישים בביצה.
 9. מכסים עם מגבת ומניחים להתפחה נוספת של 20-30 דקות.
 10. מכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות ואופים במשך 15-20 דקות או עד שהסופגניות תופחות ומזהיבות.
1. **מילוי קמפרי:** בסיר קטן מחממים את הקמפרי, הדומדמניות והסוכר תוך כדי ערבוב עד שהתערובת מבעבעת והסוכר נמס. מורידים מהאש ומצננים.
 2. פותחים פחית קרם קוקוס מלמטה (משתמשים רק בקרם הסמיך, ללא המים).
 3. מוסיפים את הקרם לתוך תערובת הדומדמניות ומערבבים. מכניסים למקרר לשעה.
 4. מעבירים את הקרם לתוך שק זילוף וממלאים את הסופגניות.
 4. מקשטים עם שוקולד מריר ודומדמניות.



הודליה כצמן | BakeCare
www.bakecare.co.il
אינסטגרם:
@hodeliakatsman



סופגניות Bombolone רפאלו איטלקיות אפויות מקמח כוסמין

מצרכים:

- 1 ק"ג קמח כוסמין לבן
- 2 כפות שמרים יבשים
- 50 גרם אבקת גלוטן
- 1/2 כוס סוכר קנים אורגני
- 1 1/4 כוסות חלב עזים טיפה חמים
- 3 ביצים אורגניות
- 100 מ"ל שמן זרעי ענבים
- קליפת לימון מגוררת מחצי לימון
- 2 כפיות מחית וניל אורגנית

למילוי רפאלו:

- 200 גרם חלב מרוכז
- 200 גרם שמן קוקוס או ממרח קוקוס אורגני
- 200 גרם קוקוס טחון
- 200 גרם קרם קוקוס אורגני
- 4 כפות סירופ מייפל או סירופ קוקוס

לקישוט:

רפאלו שלם / מפורר

אופן הכנה:

- בתוך קערת מיקסר מערבבים את הקמח עם השמרים, הסוכר ואבקת הגלוטן.
- מוסיפים את החלב, הביצים, הלימון והוניל ומפעילים את המיקסר על מהירות נמוכה.
- מוסיפים את השמן וממשיכים לערבב כ-10 דקות נוספות, תחילה על מהירות נמוכה ואחר כך על בינונית עד שהבצק בהיר גמיש ואחיד.
- מגלגלים כדור גדול מהבצק ומקמחים, עוטפים בניילון נצמד ומניחים בטמפ' של 28 מעלות להתפתחה למשך 40 דקות. אם בבית קר, אז אפשר לתת להתפחה עוד 15 דקות.
- מוציאים את האויר על ידי מכות עדינות בבצק, לשים ועוטפים שוב בניילון נצמד ל-20 דקות.
- יוצרים כדורים קטנים בגודל ביצה ומניחים על תבנית אפיה מרופדת, ומהיחים ניילון נתמד עם שמן מעל.
- ניתן להתפיח את הסופגניות בתנור בחום של 30 מעלות עם קערת מעם רותחים למטה, ללא מגע ישיר בבצק.
- לאחר שהסופגניות תפחו יש להוציא את המגש ולתת לבצק להתייבש מעט בחלק העליון.
- מכניסים לתנור שחומם מראש ל-160-170 מעלות ואופים במשך 15-20 דקות.
- כשהסופגניות מוכנות מוציאים אותן מיד מהתנור.
- מקררים ומקשטים.
- מכינים את הקרם: מערבבים את כל הרכיבים, ממלאים שק זילוף ויוצקים את הקרם לתוך הסופגניות. מקשטים עם רפאלו, שקדים וקוקוס מעל.



הודליה כצמן | BakeCare
www.bakecare.co.il
אינסטגרם:
@hodeliakatsman



מתכון: הודליה כצמן | BakeCare
צילום וסטיילינג: הודליה כצמן
למתכונים נוספים: www.bakecare.co.il

סופגניות Berliner גרמניות אפויות מקמח כוסמין וחיטה מלאה



מצרכים:

- 1 כוס קמח סופגניות (קמח חיטה לבנה)
- 1 כוס קמח כוסמין לבן
- 1 כוס קמח חיטה מלאה
- 1/4 כוס סוכר קנים אורגני
- 5 כפיות שמרים יבשים
- 1/4 כוס שמן דלעת / בוטנים / זרעי ענבים
- 3/4 חלב דל לקטוז / שקדים
- 2 ביצים אורגניות
- גרידה מלימון 1 קטן / 1/2 גדול
- 1 כפית תמצית שקדים
- 1 וחצי כפיות תמצית וניל טבעית
- 1 כוס ריבה

אופן הכנה:

1. לערבב את כל הקמחים בתוך קערת מיקסר, יחד עם השמרים, הסוכר והמלח.
2. להוסיף שמן שלעת וחלב מחומם מעט, ולערבב.
3. להוסיף את הביצים, אחת אחת, ולערבב בערך 3 דקות עד לקבלת בצק אחיד.
4. משמנים קערה ומעבירים לשם את הבצק. מכסים בניילון נצמד ומגבת ומניחים במקום לח וחמים למשך שעה עד שהבצק תופח ומכפיל את עצמו.
5. מחלקים את הבצק ל-2, ומניחים על נייר אפיה משומן. יוצרים רול ארוך, וחותכים בעזרת סכין פרוסות בעובי 2-3 ס"מ.
6. מגלגלים את הפרוסות לכדורים ומניחים מעל הנייר אפיה המשומן עם רווחים של 7 ס"מ לפחות ביניהם. עוטפים את התבנית בניילון נצמד ומגבת מעל, ומניחים שוב במקום לח וחמים, להתפחה נוספת בערך 20-30 דקות.
7. מחממים תנור ל-176 מעלות. מברישים את הסופגניות עם חלב דל לקטוז / שקדים. אופים בין 12-15 דקות, עד שהן מזהיבות.
8. נותנים לסופגניות להתקרר, וממלאים בריבה.



מיני דונאטס מקמח קוקוס

מצרכים:

1/2 כוס קמח קוקוס

1/2 כוס שמן קוקוס

5 ביצים בטמפ' החדר

1/4 כוס דבש

1 מקל וניל

1/2 כפית סודה אבקת אפיה ללא אלומיניום

ריבת פטל ללא סוכר

טוסטר עם תבנית של דונאטס ותבנית של קאפקייקס אבל החלק העליון, כלומר העגול

אופן הכנה:

1. באמבט בן מארי ממיסים את השמן קוקוס והדבש.
2. מורידים מהאש ומוסיפים את הוניל.
3. מוסיפים וטורפים את הביצים אחת אחרי השניה. שימו לב שהשמן והדבש התקררו ורק לאחר מכן תוסיפו את הביצים כדי שהן לא יתבשלו. למרות שעכשיו, בתקופת חנוכה די קריר וזה מתקרר ממש מהר.
4. מוסיפים את האבקת אפיה ומערבבים היטב.
5. מנפים את קמח הקוקוס (חשוב בשביל מרקם נפחי ועדין), ומערבבים ממש מאט רק לאיחוד מושלם.
6. מחממים את הטוסטר ומכניסים את תבנית הקאפקייקס העגולה למטה, ולמעלה את תבנית הדונאטס. ממלאים את השקעים בבצק שיכסה את השקע ויבלוט ממנו (בערך 3/4 מהנפח), מכיוון שבצק לא אמור ממש לתפוח, אלא מאט. אז גם לא למלא יותר מדי שיהיה לו לאן לתפוח.
7. מקררים את הסופגניות וממלאים את השקעים בריבה. אני בחרתי בריבת פטל, אבל אפשר למלא בכל דבר: חמאת בוטנים, חלווה, ממרח אגוזים, שוקולד מריר, פירות יער וכו'.
8. חג שמח ובתיאבון



הודליה כצמן | BakeCare
www.bakecare.co.il
אינסטגרם:
@hodeliakatsman

מחברת: הודליה כצמן | BakeCare
צילום וסטיילינג: הודליה כצמן
למתכונים נוספים: www.bakecare.co.il

דונאטס תפוחים ושקדים לשנה מתוקה

מצרכים:

2 דפות שמן קוקוס מומס
1/4 כוס סירופ לתת אורז
2 ביצים
2 תפוחים
1 כוס קמח שקדים
1 כוס קמח שיפון מלא
2 כפיות אבקת אפיה
1 כפית סודה לשתייה
1 כפית קינמון
1/4 כפית מלח

לציפוי:

שוקולד מריר איכותי 85% (כמובן אפשר גם פחות, לפי טעמכם האישי)
אגוזי מלך כ-1/3 כוס (קצוצים)

אופן הכנה:

- מוציאים את לב התפוחים בעזרת סכין עגולה מיוחדת ומניחים על תבנית מרופדת בנייר אפיה. אפשר בטוסטר אובן או בתנור אפיה לאפות את התפוחים על 160 מעלות במשך חצי שעה. מוציאים מהתנור, מועכים למחית ושמים בצד להתקררות מלאה.
- מערבבים בקערה את כל החומרים היבשים: קמחים, אבקת אפיה וסודה, קינמון ומלח.
- בקערת מיקסר מקציפים את השמן קוקוס שכבר הספיק להתקרר, עם הסירופ אורז לתערובת נוזלית חלקה.
- מוסיפים את הביצים לתוך המיקסר, אחת בכל פעם, וממשיכים להקציף עד לקבלת תערובת תפוחה ובהירה.
- מוסיפים בעדינות את הקמח ומערבלים לתערובת אחידה וחלקה.
- מוציאים את הקערה מהמיקסר ומוסיפים את מחית התפוחים, מערבבים בעזרת כף עץ לבלילה אחידה ואוורירית.
- משמנים את שקעי תבנית הדונאטס, שופכים את התערובת פנימה (מספיק כף לכל שקע), ואופים בין 5-7 דקות עד שקיסם הננעץ לתוך העוגה יוצא נקי.
- * במידה ואין לכם את מכשיר הקייק פופס, אז כדאי לקנות, אני ממליצה בחום! אבל אפשר גם לאפות אותם בתנור כמאפינס או שניתן לרכוש בכל חנות אפיה תבנית שקעי דונאטס.
- להכנת הציפוי: ממיסים את השוקולד וטובלים את הדונאטס עד חצי כיסוי, מפזרים מעל אגוזים, אוכלים ונהנים... שתהיה שנה טובה ומתוקה!

מתכון: הודליה כצמן BakeCare
צילום וסטיילינג: הודליה כצמן
למתכונים נוספים: www.bakecare.co.il



הודליה כצמן | BakeCare
www.bakecare.co.il
אינסטגרם:
hodeliakatsman@

פחזניות צרפתית ללא גלוטן עם קרם קוקוס ושוקולד לבן

מצרכים לפחזניות:

100 גרם חמאה צמחית / טבעונית

3 כוסות מים

קורט מלח

2 כוסות קמח כרגיל ללא גלוטן (אולי גם קמח תמי יעבוד, לא בדקתי)

7 ביצים גדולות או 8 קטנות

לקרם:

2 פחיות קרם קוקוס 20% לפחות (אני אוהבת לאחסן אותן במשך שבוע במקרר כדי שהקרם ממש יתקשה, אבל אפשר גם יום יומיים, פשוט לא תתקבל אותה טקסטורה)
200 גרם שוקולד לבן איכותי (אפשר להכין לבד בבית מחמאת קקאו ואגבה)

אופן הכנה: פחזניות:

1. מניחים את החמאה, המיל והמלח בסיר קטן ומביאים לרתיחה על האש.
2. מנמיכים לאש נמוכה ומכניסים את הקמח בהדרגה, תוך כדי ערבוב מהיר מאוד, שלא יוצרו גושים.
3. מורידים מהאש ומצננים את התערובת כ-10 דקות.
4. מוסיפים ביצים אחת אחת ואחרי כל ביצה מערבבים בעזרת מוט ידני / בלנדר. כאשר המרקם הופך לסמיך, סימן שהבצק מוכן.
5. מחממים את התנור ל-200 מעלות, יוצקים כדורים קטנים על נייר אפיה ואופים בערך 50-60 דקות, עד שהם מזהיבים. לא לפתוח את הדלת של התנור, אחרת הם יפלו! כשמוציאים את הפחזניות הן צריכות להיות קלילות.

קרם:

1. פותחים את הפחיות קוקוס מהתחתית שלהן כדי להוציא את הקרם הקשה, אפשר להשתמש בחלב שנשאר לדייסה או לאפיה הבאה. (דרך אגב, אם מאחסנים את הפחיות במשך שבוע במקרר, אז כל הקרם מתקשה ולא נשאר חלב).
2. מעבירים לקערת מיקסר.
3. ממסים את השוקולד הלבן על אדים ומניחים להתקרר טיפה בצד.
4. מוסיפים את השוקולד לקרם, לא נורא אם הוא עדיין חם, ברגע שנערבב ונעביר את הקרם למקרר הוא יתקשה בחזרה.
5. מאחסנים את הקרם במקרר במשך שעתיים, ואז ממלאים את הפחזניות.



הודליה כצמן | BakeCare
www.bakecare.co.il
אינסטגרם:
@hodeliakatsman

Bake care!



מתכון: הודליה כצמן | BakeCare
צילום וסטיילינג: הודליה כצמן
למתכונים נוספים: www.bakecare.co.il

המתכונים באדיבות:

הודליה כצמן . BakeCare

בלוג אפיה בריאה www.bakecare.co.il

צילום, הפקה, עריכה: הודליה כצמן

באינסטגרם: @hodeliakatsman

