***מתכונים מתוך הספר "מתרגשת" / איה קרמרמן***

קרקרים של כוסמין עם אגוזים וזרעים // מתחדשת

אינדקס חומר גלם: כוסמין (קמח), אגוזים, זרעים

אינדקס מנות: שונות

אמא שלי הגיעה עם חבילת קרקרים מהמאפיה. מיד הילדים ואני אימצנו את הרעיון והתחלנו לשדרג. הילדים כבר מכינים לבד.

**3 תבניות בתנור, כמות קרקרים לפי חיתוך.**

**מרכיבים:**

1 כוס שקדים

1/2 כוס קשיו

1/2 כוס אגוזי מלך

2 כוסות קמח כוסמין 70%

1 כוס שיבולת שועל דקה

1 כף מלח

5 כפות שמן

3 כוסות מים

1/2 כוס גרעיני חמניה

1/2 כוס גרעיני דלעת

1/4 כוס שומשום שחור או רגיל

**אופן הכנה:**

1. שמים שקדים, קשיו ואגוזים במטחנת תבלינים או מעבד מזון וטוחנים לאבקה.

2. מערבבים בקערה קמח, שיבולת שועל, אבקת אגוזים, מלח, שמן ומים. משהים 15 דקות כדי שהמים יספגו. הבלילה צריכה להיות במרקם של בלילת פנקייק כדי שאפשר יהיה לשטח אותה לעובי דק.

3. מערבבים בקערה נפרדת את הגרעינים והשומשום. לוקחים 1/2 כוס מתערובת הגרעינים ומערבבים עם הבלילה.

4. מחממים תנור ל 180 (אם יש, בתוכנית טורבו) מעלות ומצפים 2 תבניות בנייר אפיה משומן. יוצקים את הבלילה ומשטחים בעזרת תרווד או מרית באופן שווה. מפזרים את הגרעינים הנותרים על הבלילה המשוטחת. מרימים את התבנית ומכים בשיש כדי שהעובי של הקרקרים יהיה אחיד.

5. אופים 10 דקות. מוציאים את התבנית וחותכים בסכין את צורות הקרקרים הרצויות מחזירים את התבנית לתנור, מנמיכים את חום התנור ל 160 מעלות ואופים חצי שעה או עד שהקרקרים יבשים.

6. לקרקרים דקים מחלקים את הבלילה בין 3 תבניות ומקצרים את זמן האפייה. שומרים בקופסא.

\*הרבה בלה בלה, אבל מעט עבודה. מבטיחה.

עוגת קובה טבעונית // מתחנפת

אינדקס חומר גלם: בורגול, פטריות

אינדקס מנות: צמחוני חם

את הרעיון למנה קיבלתי מספר בישול. נראה לי רעיון גאוני. במקום לעמוד ולהכין קובה אחת אחת, פשוט לוקחים את בצק הקובה והופכים אותו לעוגה. זו מנה שדורשת יותר הכנה מרוב המנות האחרות בספר. על אף שהיא לא מכילה בשר, אני מכינה אותה בחגים. במקום להשתמש בסיר או בפיירקס, אני משתמשת בתבנית עגולה מסיליקון או בתבנית נייר עגולה חד פעמית. זה מאפשר לי חילוץ קל של העוגה.

**8 מנות**

**מרכיבים:**

למעטפת:

400 גרם בורגול דק

1 בצל קטן קלוף, חתוך לרבעים

1 כפית מלח

1 כפית פפריקה

1/2 כפית קינמון

1/2 כפית כמון

למילוי:

שמן זית לטיגון וזילוף

1 בצל קלוף, קצוץ

4 שיני שום קלופות, קצוצות דק

1 כף גדושה בהרט לקובה

500 גרם פטריות מכל הסוגים (מה שאתם מוצאים), קצוצות

1 שקית (100-150 גרם) ערמונים בוואקום, קצוצים

50 גרם פיסטוק טרי

50 גרם פרוסות שקדים

50 גרם צנוברים

1/4 כוס חמוציות קצוצות או אוכמניות יבשות

70 גרם צימוקים

1 כפית מלח

**אופן הכנה:**

1. שמים את הבורגול בקערה עם שפע מים ומשריםכ-20 דקות. סוחטים היטב ומעבירים למעבד מזון עם הבצל והתבלינים. מעבדים עד שנוצר בצק. מניחים בצד.
2. מחממים 2-3 כפות שמן בסיר ומטגנים בצל ושום. מוסיפים את הבהרט, מטגנים תוך ערבוב, ונותנים לו להוציא את הארומה המיוחדת שלו.
3. מוסיפים לסיר פטריות וערמונים ומטגנים 3-4 דקות. מוסיפים פיסטוק, שקדים וצנוברים ומטגנים עוד דקה שתיים. מוסיפים חמוציות, צימוקים ומלח, מערבבים ומטגנים עוד שתי דקות. מסירים מהאש.
4. מחממים תנור ל 230-240 מעלות. מצפים תבנית עגולה בנייר אפיה ומשטחים בה, בידיים רטובות, מחצית מהבצק. על בצק הבורגול מניחים את כל המלית ומהדקים אותה מעט עם כף או עם היד. על שכבת המלית מניחים את המחצית השניה של בצק כך שמתקבלות 3 שכבות.
5. אם רוצים חורצים על פני ה"עוגה" סימני פריסה או שתי וערב. מזלפים שמן זית ואופים כ 25 דקות עד הזהבה. מגישים חם.

פלאפל עדשים שחורות // פרק: מודאגת

תיוג: פרווה, טבעוני, כשל"פ

אינדקס חומר גלם: עדשים, מנגולד

אינדקס מנות: צמחוני חם

אמא שלי תמיד מספרת שבתקופת ההיריון איתי, היא העבירה בפלאפליה. שנים לא הייתי מוכנה להתקרב. אבל אני מאוד אוהבת להכין לילדים אוכל מהיר בגרסה ביתית ובריאה. את התוצאה הזו, אפילו מי שאכל פלאפל דרך חבל הטבור יאהב.

**6-8 מנות**

**מרכיבים:**

250 גרם עדשים שחורות מושרות בשפע מים לפחות 10 שעות, מסוננות

½ צרור כוסברה

½ צרור פטרוזיליה

1 חבילת מנגולד, החלק הירוק

1 בטטה קלופה, מגוררת

1 כפית מלח

½ כפית זרעי כוסברה טחונים

**אופן הכנה:**

1. שמים את העדשים במעבד מזון וטוחנים למחית גסה. מוסיפים כוסברה, פטרוזיליה ומנגולד וטוחנים שוב למחית.

2. מעבירים את העיסה הטחונה לקערה. אם יש עודף נוזלים, מסננים או סוחטים ונפטרים מהם. מוסיפים בטטה, מלח וזרעי כוסברה ומערבבים.

3. מחממים תנור ל 180 מעלות, מצפים תבנית בנייר אפייה ומברישים או מרססים אותו בשמן. לוקחים מהתערובת כף גדושה ויוצרים בידיים כדורים בגודל כדורי פלאפל. מניחים את הכדורים בתבנית ומזלפים עליהם שמן בנדיבות.

4. אופים כ 20 דקות עד שהכדורים יציבים ושחומים.

\*מי שלא בא לו לכדרר יכול לפזר את התערובת הפירורית על נייר האפיה (להשאיר פירורים מבלי להדק לתבנית). אופים כ- 5 דקות ומקבלים פירורי פלאפל. מגישים על אורז.

לחמניות בצפר // מודאגת

תיוג: פרווה

אינדקס חומר גלם: כוסמין

אינדקס מנות: לחמים

כבר כמה שנים שאני נותנת בטור שלי את המתכון הזה לכבוד תחילת שנת הלימודים. הוא סופר קל. אפילו החברות שלי מבית הספר היסודי, שפחות מתחברות למטבח, הכינו אותו בהצלחה. למעשה זה מתכון דומה לפרנות, כך שהוא ללא שמן כלל. את הלחמניות אני מכינה בתבניות אינגליש קייק. אבל אני לא חותכת אותן כמו עוגה אלה כמו ג'בטה. אני מזהירה מראש: ראשית, יש להוסיף בהדרגתיות ובזהירות את המים לקמח הכוסמין. הניסיון לימד אותי שבכל פעם שהחלפתי חברה של קמח, הכוסמין התנהג שונה לחלוטין מבחינת ספיגת המים שלו. שנית, יש להכניס לתנור מחומם היטב!

**6-8 לחמניות גדולות**

**מרכיבים:**

½ ק"ג קמח כוסמין מלא

1 כפית שמרים יבשים

1 כפית מלח

2 כפות סוכר חום

1/2 2 - 2 כוסות מים

**אופן הכנה:**

1. שמים בקערה קמח, שמרים, מלח, סוכר ו- 1/2 1 כוסות מים ומערבבים עם כף.

2. מוסיפים בהדרגה 1/2 כוס מים ומערבבים שוב. הבצק צריך להיות צמיגי ודביק אך לא נוזלי. אם יש צןרך מוסיפים עוד מים.

3. יוצקים את הבצק ל 3-4 (תלוי בעובי הלחמניות שרוצים. לילדים קטנים אני ממליצה על 4 תבניות, פה קטן + ידיים קטנות = סנדויצ'ים קטנים) תבניות אנגליש קייק מקומחות.

4. מחממים תנור ל 230-250 מעלות (תוכנית טורבו). מכסים את תבניות הבצק בנילון רופף ומתפיחים את הבצק עד הכפלת נפח.

5. אופים את הלחמניות 10-13 דקות. מחלצים מהתבנית ומצננים. ניתן להקפיא.

פאדג' שוקו-בננה // מודאגת

תיוג: פרווה, טבעוני, כשל"פ

אינדקס חומר גלם: בננות, קאו, חמאת בוטנים

אינדקס מנות: מתוקים

סוג של גלידה. ידידותית יותר לגוף, מרקם מהמם. רק לאוהבי הבננות!

**4-6 מנות**

**מרכיבים:**

1/2 כוס חמאת בוטנים (או חמאת שקדים או חמאת אגוזי לוז)

2 בננות בשלות קלופות

1 כפית תמצית ווניל

2 כפות שמן קוקוס

2 כפות מייפל טבעי או דבש

1 כף גדושה קקאו (או יותר לאוהבי המריר)

אפשרות: 1 אספרסו קצר

**אופן הכנה:**

1. שמים את כל המרכיבים במעבד מזון וטוחנים למרקם חלק.

2. מעבירים לתבנית אינגלישקייק מנייר או סיליקון (חילוץ קל יותר) ומקפיאים 5 שעות לפחות. להגשה מחלצים מהתבנית ופורסים בעזרת סכין חמה (טובלים במים רותחים).