



מאפי בריאות

לחם כפרי

- 1 קג' קמח (אפשר להשתמש באיזה קמח או שילוב של קמחים שאתם רוצים)
20 גר שמרים יבשים (2 כפות)
1 כף גדושה סוכר חום
2 ביצים
 $\frac{1}{2}$ כוס שמן
1 כף מלח
1-2 כוסות מים פושרים

ניתן להוסיף שיבולת שועל, גרעינים, אגוזים, סובין, תפוח, פירות יבשים, תבלינים, פסטו וכ"ו.

- מערבבים קמח, סוכר ושמרים.
- מוסיפים את שאר החומרים ומערבלים עד שמקבלים בצק אחיד.
- מכסים בניילון נצמד ונותנים לנוח עד שהבצק מכפיל את עצמו.
- יוצרים לחמים או לחמניות ומוציאים את האוויר מהבצק בתהליך.
- טובלים במים ודגנים ונותנים התפחה שנייה.
- אופים ב- 180°C כ- 25 דקות ללחם, כ- 15 דקות ללחמניות.



מאפי בריאות

עוגיות גרנולה ללא סוכר

290 גר' קמח מלא/ שיפון/כוסמין
1 ½ כפיות אבקת אפייה
¾ כפית מלח
1 ½ כפיות קינמון
560 גר' שיבולת בועל
200 גר' צימוקים קהים
140 גר' אגוזי מלח קצוצים
390 גר' רכז תפוחים
1 כוס שמן קנולה
2 ביצים

- מערבבים את כל החומרים בכערה גדולה עד שהכל מעורבב היטב.
- בעזרת 2 כפיות יוצרים עוגיות, מניחים על תבנית עם נייר אפיה
- אופים בתנור מחומם מראש ל 180 °C 15 דקות

• טיפ:

- כדאי לעשות את הצורה של העוגיות עם מכשיר לפלאפל. מהר יותר וכל העוגיות מקבלות אותו הגודל פחות או יותר.



מאפי בריאות

עוגיות בטעמים

בצק:

350 גר' קמח מלא/כפרי

200 גר חמאה

100 גר' סוכר

שקית אבקת אפייה

1 ביצה

כף מים

אפשר להוסיף:

אגוזי מלך/שוקולד/ פירות יבשים/קליפת לימון או תפוז או כל תוספת יבשה אחרת שאתם אוהבים

- במעבד מזון מערבבים קמח עם התוספות שרוצים, חמאה וסוכר עד שמקבלים פירורים.
- מוסיפים את המים והביצה. מערבבים רק עד שהבצק נאסף. כמה שפחות.
- מגלגלים ל"נקניקיות" ומקפואים עד שהבצק מספיק קשה כדי לפרוס אותו/ משטיחים את הבצק וקורצים צורות.
- פורסים לפרוסות דקות ואופים ב-180 מעלות 10-12 דקות.



עוגות בריאות

עוגה מקמח מלא

6 ביצים

300 גר סוכר חום

$\frac{3}{4}$ כוס שמן קנולה

$\frac{1}{2}$ כוס מים

200 גר' קמח מלא

שקית אבקת אפייה

100 גר' אגוזים / 100 גר' שוקולד / תפוחים או

כל תוספת אחרת שאתם אוהבים

- מערבבים קודם את הביצים, סוכר, שמן ומים במיקסר.
- מוסיפים שוקולד מומס, אם רוצים להכין עוגת שוקולד.
- מוסיפים את הקמח עם אבקת האפייה ומערבבים, עד שמקבלים בלילה אחידה.
- מעבירים לתניות אינגלישקייק או למנג'טים
- אופים את העוגות ב- 160°C 30 דקות עד קיסם יוצא נקי, ואת המנג'טים בסביבות ה-20 דקות.



מאפי בריאות

קרקרים קמח

420 גר' קמח (אפשר להשתמש באיזה קמח או שילוב של קמחים שאתם רוצים)
 $\frac{3}{4}$ כוס שמן
 $\frac{3}{4}$ כוס מים/רסק תפוחים ללא סוכר
2 כפיות מלח

סומסום, קצח או כל תוספת אחרת

- מערבבים את כל החומרים במעבד מזון, עד שנוצר בצק נעים למגע. אם הבצק יבש מדי, אפשר להוסיף מים בהדרגה, עד שנקבל בצק נעים שאפשר לעבוד איתו. לא להוסיף עוד שמן.
- מרדדים את הבצק כמה שיותר דק בין 2 ניירות האפייה.
- מחלקים את הבצק לקרקרים עם גלגלת פיצה או גלגלת עוגיות.
- אופים ב-180 מעלות כ-15 דקות, עד שמתייבשים.