

חוברת מתכונים דיאטת CDED

Crohn's Disease Exclusion Diet

שלב 2



המתכונים פתם מטוב ליבם של המטופלים שנמצאים בדיאטה זו והינם חלק מדיאטת CDED שפותחה ע"י פרופ' אריה לזין.
הדיאטה הינה דיאטה טיפולית ויש להזעזע עם החפא לפני התחלת הדיאטה והשימוש במתכונים על מנת להתאים את המתכונים למצב הרפואי הנכחי.
בהצלחה!

צוות ועדת היגוי:
פרופ' אריה לזין
רותם סגל בנה
חן סרבילי
לי אברמס
מור טנסקי

שלב 2

שבוע 7-12

עיקריות

פלאפל

רכיבים:

- 1/2 ק"ג חומס מושרה למשך 12 שעות
- 1 בצל גדול
- 10 שיני שום
- 1 כפית מלח
- 1/2 כפית סודה לשתייה
- 1/2 כפית אבקת אפיה
- 3 כפות כמון
- 1 כפית שטוחה פלפל שחור גרוס
- 3 כפות קמח אורז
- 2/3 כוס מים
- 2 גבעולי בצל ירוק
- 2 חופנים נדיבים של כוסברה (לפי הטעם)



הוראות הכנה:

לערבל הכל במעבד מזון
להוסיף התבלינים לפי הטעם
*העיסה יוצאת די רכה על מנת שהכדורים יהיו אווריריים, מומלץ להכניס את המים וקמח האורז בהדרגה כדי לוודא שהעיסה לא יוצאת רכה מדי
לגרסה הבריאה- מומלץ לאפות
להניח נייר אפייה משומן קלות בתבנית בתנור
לשמן ידיים בשמן זית וליצור כדורים
לאפות עד שמשחים קלות, להפוך את הקציצות ולאפות לעוד כ-3-4 דקות

קציצות טונה

רכיבים:

- 1 קופסא טונה בשמן (זית או קנולה)
- רסק מעגבנייה אחת (עגבנייה מגורדת)
- 1 ביצה
- 1/2 כוס קמח אורז טחון
- 1 בצל גדול מטוגן
- תבלינים



הוראות הכנה:

לטגן את הבצל בשמן זית
להכניס ולערבב את כל המרכיבים בקערה, אם הבלילה דלילה מדי יש להוסיף קמח אורז
ליצור קציצות ולשים בתבנית על נייר אפיה לכ-20-30 דקות בתנור ב-180 מעלות

קציצות טונה ללא קמח**רכיבים:**

2 קופסאות טונה בשמן (זית או קנולה)

2 ביצים

1 גזר בינוני

1 בצל קטן

מעט מלח, פלפל וכמון

הוראות הכנה:

לגרד את הבצל והגזר בפומפיה ולסחוט את הנוזלים

לסנן את הטונה מהשמן ולמעוך עם מזלג

לערבב את הטונה עם הירקות המגורדים והביצים, לתבל וליצור קציצות

להכניס לתבנית עם נייר אפיה משומנת לתנור שחומם מראש ל-170 מעלות לכחצי שעה, עד

שהקציצות משחימות.

*** ניתן להוסיף גם קישוא מגורד****קציצות חומוס****רכיבים:**

1 כוס גרגרי חומוס מושרים במים ל-24 שעות

1 ביצה

1 תפוח אדמה מבושל

תבלינים לפי הטעם

הוראות הכנה:

לבשל את גרגרי החומוס המושרים לכשעה וחצי עד ריכוך

למעוך בעזרת מזלג ולהוסיף תפוח אדמה מבושל, ביצה ותבלינים

ליצור קציצות ולהניח בתבנית על נייר אפיה, להכניס ל-20-30 דקות לתנור ב-180 מעלות

לביבות תפוחי אדמה וקישואים**רכיבים:**

2 תפוחי אדמה גדולים מאוד / 1 בטטה, מגורדים

1 קישוא גדול מגורד

1 בצל גדול מגורד

1 גזר גדול מגורד

2 ביצים

מלח, פלפל

**הוראות הכנה:**

לערבב את כל המרכיבים (לא לסנן את הנוזלים)

ליצור קציצות על נייר אפיה, לרסס שמן על התבנית ולהכניס לתנור ל-180 מעלות בטורבו עד הזהבה

מאפינס קישואים**רכיבים:**

- 2 קישואים מקולפים, מגורדים וסחוסים היטב ממים
- 1 בצל קצוץ גדול, מטוגן במעט מאוד שמן זית
- 2 ביצים
- 4 כפיות גדושות קמח אורז
- 2 כפות שמן זית
- מלח ופלפל שחור

הוראות הכנה:

להכניס את הבצל והקישואים למערבל מזון, להוסיף את שאר החומרים ולערבבם לאפות בתבניות מאפינס קטנות למשך 40 דקות ב-220 מעלות

**קציצות עדשים אפויות****רכיבים:**

- 1 כוס עדשים כתומות מושרות לילה ומבושלות
- 1 בצל סגול בינוני
- 1 גזר
- 1 בטטה מבושלת
- 6 שיני שום
- 6 כפות שמן זית
- 1 1/2 כפית מלח
- פלפל שחור לפי הטעם
- כמון לפי הטעם

הוראות הכנה:

להכניס את כל החומרים למעבד מזון להכין קציצות שמנות ולאפות

מתכון נוסף לקציצות עדשים אפויות**רכיבים:**

- 1 1/2 כוסות עדשים כתומות מבושלות
- 1 1/2 כוסות אורז בסמטי מבושל
- 1 גזר קצוץ
- 1 בצל קצוץ
- 3 גבעולי בצל ירוק קצוץ
- מלח, פלפל גרוס, כמון

הוראות הכנה:

לערבב את כל החומרים יחד (חוץ מהחלק הירוק של הבצל הירוק) לטחון בבלנדר לקצוץ את החלק הירוק של הבצל הירוק ולערבב לחמם תנור ל-200 מעלות ליצור קציצות ולהניח בתבנית על נייר אפייה לאפות במשך 20 דקות, להפוך את הקציצות, ולאפות ל-10 דקות נוספות

תבשיל קטניות**רכיבים:**

- 1 בצל גדול חתוך
- 3 שיני שום
- 2 תפוחי אדמה
- 1/2 כוס אפונה יבשה מושרית ללילה
- 1 כוס עדשים מושרות ללילה
- 2 קישואים
- 1 בטטה
- פטריות טריות
- תבלינים לפי הטעם

הוראות הכנה:

לטגן את הבצל והשום, להוסיף כל וריאציה שאוהבים מהירקות/קטניות לתבול ולהוסיף מים כ-2 ס"מ מעל הירקות ולבשל עד שהירקות רכים והמים מתאדים

תפוחי אדמה בפסטו ואפונה**רכיבים:**

- 1 ק"ג תפוחי אדמה ננסיים/קטנים/צעירים
- 1 1/2 כוסות עלי בזיליקום
- 1/2 כוס אגוזי מלך
- 3 שיני שום
- 1/2 כפית מלח ים אטלנטי
- 5 כפות שמן זית

הוראות ההכנה:

לשטוף את תפוחי האדמה היטב, לנגב ולשים בתבנית להכין את הפסטו: להכניס את כל המרכיבים (למעט תפוחי האדמה) למעבד מזון ולטחון עד לקבלת ממרח, במידה והממרח יוצא גושי או מוצק מידי ניתן להזליף מעט שמן תוך כדי ערבול עד לקבלת המרקם הרצוי
לשפוך את הפסטו על תפוחי האדמה ולעסות כל תפוחי האדמה לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך 35-45 דקות

חולדת בשר מבצק תפוחי א**רכיבים:****לבצק**

- 4 תפוחי אדמה ביוניים מבושלים עם הקליפה
- 1 כוס קמח אורז
- 1 ביצה
- 1/2 כפית מלח

כאשר תפוחי האדמה פושרים, לקלפם ולמעוך לפירה להוסיף קמח, ביצים, ומלח

למילוי

250 גר' בשר טחון



1 בצל בינוני קצוץ

3 שני שום

כמון

1 כפית שטוחה של מלח

פלפל

חופן פטרוזיליה קצוצה

1/2 סלסלת פטריות טריות (לא חובה)

לטגן את הבצל, להוסיף שום ופטריות

להוסיף את הבשר ולטגן עד שמתפורר ומשנה צבע

להוסיף את כל החומרים ולטגן כ-15 דקות

הוראות הכנה:

לרדד בצק בין 2 ניירות אפייה למלבן גדול

להניח מהמילוי לאורך הבצק ולסגור (לפני הסגירה ניתן להבריש את הקצוות בביצה טרופה להדבקה)

למרוח מעל הרולדה ביצה טרופה ולפזר שומשום

לאפות ב-180 מעלות למשך 30 דקות

פשטידת אורז

רכיבים:

1 1/2 כוסות אורז

1 חבילת סלרי

3 גזרים מגורדים דק

2 קישואים מגורדים דק

1 בטטה מגורדת דק

1 בצל גדול קצוץ

חופן פטרוזיליה

חופן שמיר

חופן כוסברה

1 1/2 כוסות קמח אורז

מלח

פלפל שחור

6 ביצים

3/4 כוס שמן

הוראות הכנה:

לבשל את האורז לפי הוראות ההכנה לקרר ולשים בצד

לשטוף את הסלרי ולהרתיח עד ריכוך, לקצוץ דק במעבד מזון ולשים בצד

בסיר רחב לטגן את הבצל, להוסיף את הגזרים, הקישואים והבטטה המגורדים ואת הסלרי ולבשל 10

דקות עד ריכוך

לתבל במלח ופלפל

להוסיף לאורז 2/3 מתערובת הירק, 6 ביצים ולערבב היטב

לשמן ניר אפיה ולשים בתבנית בינונית

לשפוך את התערובת לתבנית ומעליה לפזר את שליש תערובת הירק שנותרה

לכסות בנייר כסף ולחזור אותו במזלג

לאפות במשך 40 דקות בחום בינוני, להסיר את נייר הכסף ולאפות ל-10 דקות נוספות



פאי בשר ותפוחי אדמה (פאי רועים)

רכיבים:

500 גרם בשר רזה בקר רזה טחון (פילה, שייטל, סינטה)
 4 תפוחי אדמה בינוניים
 2 בצלים
 2 שיני שום
 מעט שמן לטיגון
 מלח, פלפל ופפריקה

הוראות הכנה:

לקלף את תפוחי האדמה, לחתוך לרבעים ולבשלם עד ריכוך
 לקצוץ בצל ולטגן, להוסיף שום
 כשהבצל מתחיל להזהיב להוסיף את הבשר הטחון (יש לפזר את הבשר לצורת בולונז) ולהמשיך
 לטגן עד שכל הבשר מחליף צבע
 לתבל במלח, פלפל ובפפריקה לפי הטעם (ניתן להוסיף מעט כורכום)
 להכין את הפירה: למעוך את תפוחי האדמה לפירה חלק, ניתן להוסיף מעט שמן זית, מלח ופלפל לפי
 הטעם
 להרכיב את הפאי: לשים שכבה דקה של פירה (להיעזר במרית או מזלג), מעליו את הבשר המטוגן
 ושוב שכבה של פירה
 להכניס לתנור לכ-3/4 שעה עד שהחלק העליון משחים
 להגיש חם

קציצת המבורגר

רכיבים:

500 גרם בשר רזה טחון (שייטל/סינטה/פילה)
 1 בצל מגורר דק בפומפיה
 1 ביצה
 2 כפות שמן זית
 2 כפות מים
 1/4 כפית מלח
 1/8 כפית פלפל
 חופן פטרוזיליה קצוצה
 1 שן שום גדולה כתושה

הוראות הכנה:

ללוש את כל המרכיבים יחד ולהכניס למקרר ל-10 דקות
 להוציא את הבשר וללוש בשנית
 ליצור קציצות גדולות יחסית ולהניח בתנור שחומם ל-190 מעלות על גבי נייר אפייה
 זמן החימום הוא כ-15-20 דקות או עד שמוכן, לשים לב שלא מתייבש (ניתן להכין על הגריל)
 ניתן להבריש במעט שמן זית לפני שמכניסים לתנור

תוספות ומאפים

לחם טחינה

רכיבים:

6 כפות טחינה גולמית

2 כפות דבש

4 ביצים

1 כפית אבקת אפיה (ניתן להחליף בסודה לשתייה)

מעט מלח

הוראות הכנה:

לערבב את כל החומרים בקערה (הבלילה תצא דלילה)

לחמם תנור ל-180 מעלות

להעביר לתבנית אינגליש קייק ולאפות 18-20 דקות

לנעוץ סכין ולוודא שהלחם יבש



מתכון מומלץ!
מצוין כלחם לכריך לבית הספר

לחמניות מטחינה גולמית (מתאים לפסח)

רכיבים:

1/2-1/3 כוס טחינה גולמית

1-2 ביצים

1 כף מיץ לימון

1 כפית סוכר שטוחה

שומשום לפי הטעם

1/4 כפית מלח

הוראות הכנה:

לערבב הכל בקערה לבלילה סמיכה, אם דליל מידי- ניתן להוסיף עוד טחינה

לצקת לתבנית עם ניר אפיה

לפזר שומשום ומלח גס

להכניס לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות, למשך 10-15 דקות

לחמניות כוסמין מהירות

רכיבים (ל-12 לחמניות בתבנית מאפינס):

2 כוסות קמח כוסמין (ניצת הדובדבן)

2 כפות דבש

קורט מלח

3 כפות שמן זית

2 כפות אבקת אפיה

הוראות הכנה:

לערבב (מעט ככל האפשר), לחלק ולהכניס לתבניות סיליקון קטנות

לאפות 20 דקות ב-180 מעלות



לחם מלא ללא שמרים

רכיבים:

- 1 חבילת קמח מלא, או כל סוג אחר של קמח
- 1 כפית סודה לשתייה
- $\frac{1}{2}$ כפית שמן זית
- $\frac{1}{2}$ כפית מלח
- 1 כפית סוכר
- 2 ביצים
- 2 כוסות מים פושרים

הוראות הכנה:

לחמם מראש את התנור ל-180 מעלות
לערבב את כל החומרים ולשפוך לתוך התערובת של המים
ללוש את הבצק היטב
להניח את הלחם על גבי נייר אפייה, בתוך תבנית ארוכה ורחבה ולאפות במשך 35 דקות

* בשלב 2 ניתן לאכול פרוסת לחם אחת בלבד

בורקס

רכיבים:

- 2 תפוזי"א מבושלים עם הקליפה
- 2 כפות קמח אורז דביק
- קמח אורז רגיל (אדום של מזרח מערב)
- 2 כפות שמן זית
- מלח ופלפל לפי הטעם

הוראות הכנה:

לקלף את תפוזי האדמה ולמעוך לפירה
להוסיף 2 כפות שמן זית, מלח ופלפל
להוסיף על כל כמות קמח אורז רגיל (להתחיל מכף אחת), פי 2 קמח אורז דביק וללוש עד קבלת בצק
לא דביק, במרקם קצת יבש אך לא מתפרק
לשטח בין 2 ניירות אפייה עם מערוך למבנה מאורך
להכין מילוי לפי בחירה ולסגור בזחירות (ניתן לעטר מסביב עם שולי המזלג)
להכניס לתנור ל-180 מעלות למשך כ-40 דקות

אפשרויות מילוי:

פטריות- פטריות טריות חתוכות לפרוסות מוקפצות עם בצל ותבלינים
תפוזי"א- תפוזי"א מעוך לפירה עם בצל מוקפץ ומתובל במלח, פלפל
תרד- להקפיץ בצל עם עלי תרד שטופים ולתבל בתבלינים
בטטה- בטטה אפוייה בתנור בקליפה, למעוך את תוכן הבטטה לפירה
קישוא וגזר- קישוא וגזר מרוסקים עם פומפיייה וסחוטנים, מוקפצים עם בצל

מאפינס גזר

רכיבים:

- 1 כוס דחוסה גזר מגורד
- 2 ביצים
- 1 1/4 כוס שיבולת שועל
- 1/2 כוס דבש
- 2 כפיות אבקת אפיה
- 1/2 כוס קמח אורז
- 2 כפיות קינמון או פחות, לפי הטעם
- קורט מלח
- 1/2 כוס שמן קנולה

הוראות הכנה:

לערבב את כל החומרים
להעביר לתבנית שקעים של מאפינס
לאפות ב-170 מעלות עד השחמה קלה

ממרחים ורטבים

חרדל ביתי

רכיבים:

- 1 כוס גרגירי חרדל טחונים
- 2/3 כוס סוכר
- 1/2 כוס מים
- 1 לימון סחוט טרי
- קורט מלח

הוראות הכנה:

לערבב את כל החומרים
לחמם את התערובת על להבה בינונית עד שהיא מגיעה לסף רתיחה
להנמיך את הלהבה ולבשל במשך 10 דקות
להעביר לצנצנת מעוקרת ולצנן
יש לשמור את החרדל המוכן במקרר



מיונז ביתי ממי קמח חומוס

רכיבים:

- 1/4-1/2 כוס מי חומוס (תלוי בסמיכות שרוצים)
- 1/4 כפית מלח
- 1/2 כפית מיץ לימון טרי
- 1/2 כפית חרדל (מתוך המתכון בחוברת)
- 1/2 כוס שמן

הוראות הכנה:

להכניס את כל הרכיבים, פרט לשמן, למיכל קטן ולטחון עם בלנדר מוט
להוסיף בהדרגה (בזרזיף) את השמן תוך כדי ערבול
אם התערובת יוצאת מעט נוזלית, זה תקין וייתייצב אחרי יום במקרר



קינוחים



סירופ אגסים

רכיבים:

- 3 ק"ג אגסים
- 1 כוס סוכר (להתחיל מ-3/4 כוס)
- 1 לימון סחוט
- 1/2 כוס מים

הוראות הכנה:

לבשל את האגסים עד ריכוך ולטחון (לריבה או לסירופ)

ערימות שקדים

רכיבים:

- 2 חלבונים
- 3/4 כוס אבקת סוכר
- 300 גרם שקדים פרוסים



הוראות הכנה:

לערבב בקערה את החלבונים (לא להקציף) ואבקת הסוכר להוסיף את השקדים הפרוסים ולערבב היטב עד שכל השקדים מצופים בבליילה (התערובת תיראה יבשה וזה תקין)
להניח על נייר אפייה בעזרת 2 כפיות, לשמור על מרחק לאפות במשך כ-10-15 דקות ב-180 מעלות עד הזהבה, יוצא פריך וטעים



עוגיות טחינה

רכיבים:

- 1 כוס קמח אורז
- 3/4 כפית אבקת אפייה
- 1/4 כוס שמן
- 1/3 כוס סוכר
- 1/4 כוס טחינה גולמית
- 1 ביצה

הוראות הכנה:

לערבב את המרכיבים וליצור כדורים בידיים רטובות ולשטח לאפות בתנור ב-180 מעלות למשך 15 דקות

עוגיות שיבולת שועל, בננות וטחינה

רכיבים:

- 2/3 כוס קמח אורז
- 2 כוסות שיבולת שועל
- 2/3 כפית סודה לשתייה
- 2/3 כוס אגוזי מלך קצוצים
- 6 כפות גדושות סוכר
- 6 כפות מלאות טחינה גולמית
- 1/2 כוס שמן קנולה
- 2 בננות מעוכות

הוראות הכנה:

לערבב את כל הרכיבים
ליצור עוגיות ולהניח על תבנית מרופדת בנייר אפייה, להכניס לתנור שחומם מראש ל180 מעלות

וופל בלגי

רכיבים (ל-4 יחידות):

- 1 כוס מים
- 2 כפות שיבולת שועל
- קורט מלח
- 2 כפות שמן זית (ומעט שמן לשימון הכלי)
- 1 כף מיץ לימון טרי
- 1 כוס קמח כוסמין מלא (לנסות חצי קמח כוסמין וחצי קמח שיבולת שועל)
- 2 כפיות שטוחות אבקת אפיה
- 1 כף סוכר

הוראות הכנה:

לטחון בבלנדר את כל המצרכים למעט הקמח ואבקת האפייה, עד קבלת נוזל "חלבי" חלק
לנפות לקערה את הקמח ואבקת האפייה (הניפוי תורם לאווריריות)
ליצוק פנימה את הנוזל הטחון ולטרוף מעט בעזרת מטרפה
לחמם את מכשיר הוופל על גבי אש חזקה, כשהמכשיר חם, להבריש את החריצים במעט שמן וליצוק
מהבליה
להטות את המכשיר לצדדים על מנת שהבליה תתפשט באופן שווה בין החריצים
לסגור את חלקו העליון של המכשיר ולהניח לדקה, להפוך לצד השני ולהניח לדקה נוספת
ניתן להגיש עם סלט פירות טרי, אבוקדו או סלט ירקות וטחינה בגרסה המלוחה

ארטיקים

רכיבים:

- 1 בננה
- 1 תפוח מקולף
- 1 תמר חי
- אגוזי מלך/שקדים (לא חובה)

הוראות הכנה:

לשים בשייקר את כל הרכיבים, להפעיל את השייקר עד לקבלת נוזל סמיך
לשפוך במתקן לארטיקים ולהקפיא



גלידת תות טבעונית

רכיבים:

260 גרם תותים
3/4 כוס מי בישול של גרגרי חומוס
3/4 כוס סוכר

הוראות הכנה:

לרסק את התותים בבלנדר
להקציף את מי החומוס במיקסר, להתחיל במהירות נמוכה ולהגביר בהדרגה עד למהירות
המקסימלית
להקציף עד שנוצר קצף תפוח ורך
להוסיף סוכר בהדרגה תוך כדי הקצפה
להוסיף את מחית הפרי ולהקציף במהירות גבוהה עד לקציפה תפוחה (גם אם נדמה שהקצף נשבר,
לא להתייאש ולהמשיך להקציף, הקצף יחזור לעצמו)
להקפיא

קורנפלקס מאורז

רכיבים:

6 כוסות קמח אורז
3 כפיות סודה לשתייה
1 כפית מלח
3 כוסות מים חמים
3/4 כוס שמן קנולה
3/4 כוס דבש

הוראות הכנה:

לערבב את כל המרכיבים ולשים בתנור ל-20 דקות ב-180 מעלות
לפורר ולייבש בתנור במשך 10 שעות ב-105 מעלות בערך
לשמור בכלי אטום במקרר
*ניתן לצרוך עד חודש מההכנה

כדורי פירה מתוקים

רכיבים:

2 כוסות פירה בטטה
4 כוסות קמח אורז
1/2 כוס שמן זית
1/2 כפית מלח
מעט מקל קינמון מגורד

הוראות הכנה:

לערבב את כל הרכיבים ובידיים רטובות להכין כדורים קטנים על נייר אפייה
לאפות ב-170 מעלות למשך 15 דקות



קינוח בצנצנת:

רכיבים:

- 1 1/2 כפות קמח אורז
- 4 ביצים
- 2 בננות
- 1/2-1 כוס מים קרים
- מעט מלח
- קינמון לפי הטעם
- 1 כפית אבקת אפיה
- 1 כפית סודה לשתייה
- 1 כוס מיץ תפוזים סחוט טרי
- פירות שונים לקישוט

הוראות הכנה:

להפריד את הביצים ולהקציף את החלבונים עם מעט מלח עד לקבלת מרקם מוצק לרסק את הבננות בקערה נפרדת, להוסיף את החלבונים והקינמון ולערבב היטב עם מזלג להוסיף את קמח האורז, אבקת האפיה, הסודה לשתייה ומים לפי הצורך לקבלת מרקם אחיד לקפל את קצף החלבונים לתוך התערובת לאפות את התערובת במשך 10-12 דקות בחום של 170 מעלות, עד שהעוגה אפוייה היטב אך לא יבשה לחתוך את העוגה לקוביות, להניח קובייה בתחתית הצנצנת, מעליה לשפוך מיץ תפוזים ולקשט בפירות המותרים (כמות מעטה)

קאפקייקס

רכיבים:

- 2 1/2 כוסות קמח אורז
- 2 ביצים
- 1 כוס שמן קנולה
- 1 כוס דבש
- 1 כוס מיץ תפוזים טרי סחוט
- 2 גזרים מקולפים מגורדים דק
- 2 תפוחי עץ גרנד סמיט מקולפים וחתוכים לקוביות
- 1 כוס אגוזי מלך קצוצים גס
- 2 כפות קינמון
- 2 כפות סוכר

הוראות הכנה:

לטרוף 2 ביצים, להוסיף את השמן, מיץ התפוזים והדבש ולהמשיך לערבב להוסיף את הגזרים, אגוזי המלך ולסירוגין את קמח האורז בנפרד על מחבת או סיר לחמם את קוביות תפוחי העץ עם כף קינמון וכף סוכר עד ריכוך להניח בכל קרקעית קאפקייק מספר תפוחים ומעליה לשפוך את התערובת לפזר כף סוכר וכף קינמון מעל הקאפקייקים להכניס לתנור ל-180 מעלות ל-40 דקות או עד שקיסם שננעץ במרכז הקאפקייק יוצא יבש

* מומלץ למלא בדבש את הכוס שבה מולא שמן קודם לכן, כך הדבש לא ידבק לדפנות הכוס
* את הבליילה יש להעביר לקנקן עם פתח צר ואז לצקת מהקנקן את הבליילה לקאפקייק

עוגת תפוחים

רכיבים:

- 2 כוסות קמח אורז
- 1 שקית אבקת אפיה
- $\frac{3}{4}$ כוס סוכר (אפשר גם חצי כוס)
- $\frac{1}{2}$ כוס שמן
- 3 ביצים
- 4 תפוחי עץ ירוקים, קלופים וחתוכים לקוביות/פרוסות

רכיבים לשכבה העליונה:

- 50 גר' אגוזי מלך מרוסקים
- 2 כפות סוכר
- חצי כפית קינמון

אופן ההכנה:

לחמם מראש תנור ל-160 מעלות
לערבב את כל חומרי העוגה בקערה לפי הסדר (תפוחים בסוף)
בקערת נפרדת לערבב את החומרים לשכבה העליונה
את התערובת שהתקבלה לפזר מעל העוגה
להכניס לתנור לכ-50 דקות

פאי תפוחים

רכיבים:

קלתית

- $\frac{1}{4}$ כוס שמן קנולה
- $1 \frac{1}{4}$ כוסות קמח אורז
- 2 כפיות סוכר
- 1 כפית אבקת אפיה
- 4-5 כפות מודולן

מילוי

- 5 תפוחים קלופים
- $\frac{1}{2}$ כוס סוכר
- 1 כפית קינמון

אופן ההכנה:

קלתית

לערבב בקערה סוכר ואבקת אפיה
לערבל במיקסר בעוצמה נמוכה שמן וקמח אורז, להוסיף את תערובת הסוכר ואבקת האפיה
עד הגעה למרקם פירורי, להוסיף את הפורמולה (כף אחר כף)
לשטח את הבצק בתבנית משומנת (להשאיר מקום למילוי)

מילוי

לחתוך את התפוחים הקלופים ולערבב עם הסוכר והקינמון
להעביר את התערובת לתוך התבנית עם הבצק ולאפות ב-180 מעלות למשך 50 דקות

מאפינס שיבולת שועל טחינה ודבש

רכיבים (מתקבלים כ-16 עד 20 מאפינס תלוי בגודל התבניות):

1 1/3 כוסות שיבולת שועל (150 גר')

1/3 כוס שמן קנולה

5 כפות טחינת המלך

2 ביצים

1 1/3 כוסות קמח אורז

3/4 כוס סוכר

5 כפות דבש

1 כפית אבקת אפייה

הוראות הכנה:

לחמם תנור ל-180 מעלות

לטחון את שיבולת השועל במעבד מזון

לערבב בקערה את הקמח, הסוכר, אבקת האפייה ושיבולת השועל

להוסיף את שאר המצרכים הרטובים ולערבב היטב עד לקבלת בצק רך

להניח במקרר לרבע שעה לפחות

לקחת בכף מנה מהבצק ולהעביר בעזרת כף שנייה לתבניות מאפינס (רצוי מסיליקון, תבניות

אחרות יש לשמן קודם במעט שמן קנולה)

לאפות כ-20-30 דקות עד הזהבה קלה

להניח להצטננות בטרם הוצאה מהתבניות (אחרת יתפוררו)