



עוגיות שיבולת שועל של ג'יימי אוליבר

זהו מתכון ממש קל, כיף וטעים - כל אחד יכול להכין עוגיות!

עוגיות זה דבר נהדר לחלוק עם חברים, והתוצאה טעימה וטובה הרבה יותר מעוגיות קנויות.

טיפים:

- זה באמת קל להכין עוגיות טריות, אבל אם אתה באמת עסוק אתה יכול להקפיא את הבצק, ולהפשיר בצורה יסודית לפני השימוש - זה דבר גדול שיש לך "בשרוול", במיוחד כאשר יש לך אורחים לא צפויים.
- אפשר להיות יצירתי ולהוסיף לתערובת את התוספות לעוגיות האהובות עליך-כל סוג של פירות יבשים, אגוזים או שילוב שוקולד-עובד תענוג.
- לקבלת עוגיות עגולות, שטוחות, פשוט לחץ את העוגיות עם כף היד שלך אחרי שסידרת אותן על תבנית האפייה.

מצרכים:

- חצי כוס חמאה (120 גרם), בטמפרטורת חדר, בתוספת נוספת לשימון התבנית
- $\frac{3}{4}$ כוס סוכר חום כהה
- 1 ביצה
- 1 כפית תמצית וניל
- $\frac{3}{4}$ כוס קמח מחיטה מלאה
- חצי כפית סודה
- חצי כפית אבקת אפייה
- $\frac{1}{4}$ כפית מלח
- $\frac{1}{2}$ כפית קינמון
- $1 \frac{1}{2}$ כוסות שיבולת שועל, בתוספת חצי כוס צימוקים

רשימת ציוד:

- 2 תבניות אפייה מרופדות בנייר אפייה
- 2 קערות גדולות
- כף עץ
- מערבל חשמלי (במידה ויש)
- כוסות מדידה
- כפות מדידה
- מתקן קירור, במידה ויש או צלחת גדולה



אופן ההכנה:

1. מחממים תנור מראש ל 180 מעלות צלסיוס.
2. משמנים 2 תבניות אפייה.
3. מפרידים את החומרים הרטובים מהיבשים: בקערת מיקסר, או בקערה בעזרת מטרפה ידנית, מאחדים את החמאה והסוכר ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה ואוורירית.
4. מוסיפים פנימה את הביצה וכפית תמצית וניל ומערבבים.
5. בקערת ערבוב נפרדת מערבבים את החומרים היבשים: קמח, סודה לשתייה, אבקת אפייה, מלח וקינמון.
6. מוסיפים את כל החומרים היבשים לתוך תערובת החמאה ומערבבים קלות.
7. מוסיפים את שיבולת השועל והצימוקים ומערבבים פנימה.
8. כשהבלילה מוכנה – וכל החומרים עורבבו יחד היטב (לא לערבב יותר מידי רק עד איחוד) מסדרים על תבניות האפייה שהכנו מראש-עורמים תלוליות מהבלילה, בעזרת כף.
9. אופים 10-12 דקות עד השחמה קלה של תחתית העוגיות.
10. אפשרות לגיוון: מוסיפים חצי כוס קוקוס או 1 כוס שוקולד צ'יפס יחד עם שיבולת השועל והצימוקים לתערובת.

הצעת הגשה: מומלץ להגיש את העוגיות בליווי כוס חלב קר כקרח.

טיפים מהתזונאית:

ניתן ליהנות מאכילת עוגיות במידה ונקפיד על הכמות וסוג העוגיות אותם אנו אוכלים. העוגיות במתכון שמובא לפניכם עשויות משיבולת שועל וקמח מחיטה מלאה ולכן יש להם תכונות טובות יותר מאשר עוגיות קנויות שמיוצרות בייצור המוני זמינות לכולנו. עוגיות מוכנות (קנויות) נוטות להיות עשירות בשומן וסוכר – ובכלל מי יודע מה עוד מכניסים לתוכן?

בטיחות מזון: אכילת בצק עוגיות לא אפוי (יש כאלה שעושים את זה – ניתן לקנות בצק עוגיות מוכן שכל מה שצריך הוא לאפות אותו בתנור הביתי), לא בטוח ולא מומלץ בגלל שבצק עוגיות מכיל ביצים לא מבושלות. ביצים חיות עשויות להכיל את חיידק הסלמונלה שיכול לגרום לבעיות בריאות במיוחד לאנשים עם מערכת חיסונית חלשה.