

QUAKER

ארוחת ערב
טעימה פי קוואקר

ללא גלוטן

www



תוכן עניינים

1	פשטידת תירס
2	פיתה במיקרו
3	פשטידת פטריות במחבת
4	קציצות טונה
5	טורטיות ללא גלוטן
6	פנקייק משפחתי עם גבינות וברוקולי
7	שניצלים
8	המבורגר חמוס וקוואקר
9	פלאפל
10	פיצוניות
11	מיני פנקייק
12	חביתיות זוקיני וקוואקר
13	קציצות עוף
14	מיני פשטידות קוואקר עם תרד וגבינות
15	לחמניות שיבולת שועל וקוטג' ללא גלוטן
16	פשטידת ירקות כתומים
17	מאפינס פיצה
18	פריטטה
19	חצ'אפורי
20	פודינג צ'יה עם קוואקר ופירות העונה

פשטידת תירס, גבינות וקוואקר שילדים אוהבים במיוחד



אופן הכנה:

- בקערה גדולה שמים את כל המצרכים פרט לקוואקר וקמח תירס/קורנפלור. טורפים היטב.
- מוסיפים קוואקר וקמח תירס ומערבבים.
- מעבירים לתבנית מרובעת או עגולה בקוטר 20, משומנת מעט, ואופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך 40 דקות או עד הזהבה.
- מצננים ורק אז חותכים.

מצרכים:

- 1 גביע (250 גרם) קוטג' 5%
- ½ כוס גבינה צהובה מגורדת
- 100 גרם גבינת פטה או בולגרית או חמד מפוררת
- 1½ כוסות גרגירי תירס
- 1 כפית אבקת אפייה
- 3 ביצים L
- ½ כוס קוואקר - שיבולת
- שועל להכנה מהירה ללא גלוטן
- 1 כף קמח תירס או קורנפלור



אופן הכנה:

- בקערה בינונית שמים את כל המצרכים פרט לקוואקר ומערבבים במטרפה קטנה.
- מוסיפים קוואקר ומערבבים.
- מעבירים את הבליחה לקערה שטוחה, משומנת במעט תרסיס שמן, ומכניסים למיקרו ל-2 דקות.
- מוציאים, מצננים מעט ורק אז חותכים באמצע וממלאים בירקות וממרחים שאוהבים.

מצרכים:

- 1 ביצה L
- 1 כף טחינה גולמית
- 2 כפות מים
- קמצוץ מלח
- ¼ כפית אבקת אפייה
- ¼ כוס קוואקר - שיבולת שועל
- להכנה מהירה ללא גלוטן

פשטידת פטריות וקוואקר במחבת ללא גלוטן

מתכון וצילום: רחלי קרוט



מצרכים:

- 1 כף שמן זית
- 2 בצלים לבנים, קלופים
- 1½ סלסלות פטריות שמפניון או פורטבלו
- ½ כפית מלח
- ¼ כפית פלפל שחור גרוס
- 5 ביצים L
- ¼ צרור עירית
- 5 כפות שטוחות קוואקר - שיבולת שועל להכנה מהירה ללא גלוטן

אופן הכנה:

- חותכים את הבצל לרצועות דקות או לקוביות.
- במחבת בקוטר 22 מטגנים את הבצל עד הזהבה עדינה.
- חותכים את הפטריות לפרוסות ומוסיפים לבצל. מטגנים יחד עד שהפטריות רכות.
- בינתיים קוצצים את העירית לטבעות דקות ומעבירים לקערה.
- מוסיפים את הביצים והקוואקר וטורפים היטב. מתבלים במלח ופלפל שחור ומערבבים.
- מכסים את הקערה ושומרים במקרר או בחוץ על השיש במשך 15-30 דקות להתייבבות.
- כשהפטריות מוכנות שופכים פנימה את בלילת הביצים והקוואקר ומכסים את המחבת עם מכסה.
- מטגנים על אש נמוכה עד שהחלק העליון כמעט יציב לגמרי ורק החלק הפנימי עוד מעט רוטט.
- הופכים ומטגנים מהצד השני עד הזהבה יפה.



אופן הכנה:

- מסננים את הטונה מהשמן ושומרים את השמן בצד.
- מגרדים את הבצל על החלק העבה בפומפייה ואת הגזר על החלק הדק.
- סוחטים מהנוזלים.
- מערבבים בקערה את כל המצרכים, כולל הטונה ללא השמן, עד שנוצרת תערובת אחידה. מוסיפים 2 כפות מהשמן של הטונה. מכסים ומעבירים למקרר לחצי שעה.
- מניחים נייר אפייה על תבנית תנור ומשמנים בעזרת שמן זית ומברשת.
- יוצרים קציצות עם ידיים משומנות ומניחים על נייר האפייה.
- מתיזים שמן גם מעל.
- אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך 30 דקות או עד שהקציצות זהובות. מומלץ להפוך אותן פעם אחת במהלך האפיה.

מצרכים:

- 2 קופסאות טונה בשמן
- 2 ביצים L
- 1 בצל לבן גדול, קלוי
- 1 גזר גדול, קלוי
- 5-6 כפות קוואקר - שיבולת
- שועל להכנה מהירה ללא גלוטן
- 2 כפות רוטב צ'ילי מתוק
- חצי כפית מלח

טורטיית קוואקר ללא גלוטן

מתכון וצילום: אריאל בן חמו

4-5
טורטיות



מצרכים:

1¼ כוסות קוואקר - שיבולת שועל
להכנה מהירה ללא גלוטן
1 כוס חלב מכל סוג
1 כפית מלח
תבלינים שאוהבים:
שום גבישי / אורגנו / טימין וכו'

אופן הכנה:

- במעבד מזון טוחנים את כל המרכיבים למרקם חלק
- מחממים מחבת עם ציפוי שאינו נדבק ושופכים כמצקת
מהבלילה, מטים את המחבת כדי ליצור שכבה אחידה.
- מחכים עד שהטורטיה תתייצב ותתנתק מהמחבת, אם קשה
לכם להפוך כנראה שעוד לא חיכיתם מספיק.
- הופכים לעוד חצי דקה ומוציאים.
- ממלאים במה שאוהבים, מגלגלים ובתיאבון.
טיפ קטן: אם הבלילה עמדה ואתם רואים שהקוואקר ספח
את הנוזלים תוסיפו 2-3 כפות חלב.

פנקייק משפחתי מלוח עם גבינות וברוקולי

צילום: טל סיוון ציפורין



מצרכים:

- 1 ראש ברוקולי - ללא הגזע
- 1 כוס קוואקר - שיבולת שועל
- להכנה מהירה ללא גלוטן
- 1 כפית אבקת אפיה
- 1 ביצה L
- ½ כוס גבינת פטה או בולגרית
- ½ כוס גבינה צהובה מגורדת
- ½ כוס חלב

אופן הכנה:

- בקערת מעבד מזון שמים את כל המצרכים פרט לברוקולי וטוחנים לבלילה אחידה.
- מוסיפים את פרחי הברוקולי וטוחנים רק עד שיש פרחים קטנים לא לטחון יותר מדי.
- מעבירים את הבלילה לתבנית תנור בגודל 20*30 מרופדת בנייר אפיה או משמנים עם תרסיס שמן מחבת בקוטר 22 או 24 ומעבירים פנימה את הבלילה.
- אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות או מטגנים מ-2 הצדדים עד הזהבה יפה.
- מגישים עם ירקות טריים ליד.



אופן הכנה:

- מניחים את חזה העוף בקערה ומוסיפים קורנפלור, ביצה, מייפל ומיץ לימון. מערבבים היטב, מכסים ושומרים במקרר למשך חצי שעה או עד שרוצים להכין.
- בינתיים מערבבים בקערה נפרדת קוואקר, פפריקה מתוקה ושמן זית.
- מצפים את השניצלים בקוואקר המתובל ומניחים על תבנית תנור עם נייר אפייה משומן מעט.
- אופים בתנור שחומם מראש ל-190 מעלות במשך 15-20 דקות או עד הזהבה עדינה.

מצרכים:

- 8 חזה עוף משוטחים לשניצלים
- 1 כף קורנפלור
- 1 כפית מיץ לימון או מיץ תפוזים
- 1 ביצה L
- 1 כוס קוואקר - שיבולת שועל
- להכנה מהירה ללא גלוטן
- 1 כף שמן זית
- 1 כפית מייפל
- ¼ כפית פפריקה מתוקה
- ½ כפית מלח



אופן הכנה:

- בקערת מעבד מזון שמים את הבצל וקוצצים דק.
- מוסיפים את שאר המצרכים וטוחנים עד שמתקבלת תערובת מגובשת. היא לא צריכה להיות חלקה לגמרי.
- מניחים נייר אפייה על תבנית תנור ומשמנים בעזרת תרסיס שמן.
- יוצרים המבורגרים עם ידיים רטובות ומניחים על התבנית. משמנים מעל עם תרסיס שמן.
- אופים ב-190 מעלות במשך 15 דקות מכל צד או עד שההמבורגרים מקבלים הזהבה עדינה.
- מגישים עם ירקות ו/או תפוחי אדמה אפויים.

מצרכים:

- 1 קופסת שימורים גרגירי חומוס מבושלים - ללא הנוזלים
- $\frac{1}{2}$ בצל קלוף
- 1 כפית פפריקה מתוקה
- $\frac{1}{2}$ כפית פפריקה מעושנת
- 1 כפית מלח
- $\frac{1}{2}$ כפית כמון או בהרט
- 4 כפות שמן זית
- $\frac{1}{4}$ כוס טחינה גולמית
- $\frac{1}{2}$ כוס קוואקר - שיבולת שועל להכנה מהירה ללא גלוטן

**אופן הכנה:**

- במעבד מזון שמים גרגירי חמוס (ללא הנוזלים של ההשרייה), שום, בצל, עשבי תיבול ותבלינים. טוחנים עד למרקם גרגירי.
- מוספים את הקוואקר וטוחנים שוב 10 שניות.
- ועכשיו מחליטים אם רוצים לאפות או לטגן. אם אופים משמנים תבנית עם נייר אפייה ויוצרים כדורים עם ידיים מעט רטובות. מניחים על נייר האפייה המשומן ומתיזים תרסיס שמן מעל.
- אופים ב-190 מעלות במשך 15 דקות מכל צד.
- אם רוצים לטגן מטגנים בשמן עמוק עד הזהבה.

מצרכים:

- 1 כוס גרגירי חמוס יבשים - מושרים 12 שעות בהרבה מים
- ½ כוס קוואקר - שיבולת שועל
- להכנה מהירה ללא גלוטן
- 4 שיני שום קלופות
- ½ בצל לבן קלוף
- ¼ צרור עלי פטרוזיליה
- ¼ צרור עלי כוסברה
- ¾ כפית כמון
- ½ כפית מלח
- ½ כפית אבקת סודה לשתייה
- 3-4 כפות טחינה

פיצוניות שיבולת שועל

מתכון וצילום: אביה מלכא



אופן הכנה:

- במעבד מזון טוחנים קוואקר ללא גלוטן, מים, מלח ושמן זית עד לקבלת בלילה נוזלית ואחידה.
- מחממים מחבת על אש בינונית ומרססים מעט ספרי שמן.
- בעזרת מצקת קטנה שמים בלילה במרכז המחבת ומשטחים מעט. מטגנים כדקה וחצי מכל צד עד לקבלת פיתה רכה ולא דביקה למגע.
- מחממים תנור ל-180 מעלות חום עליון תחתון ומעבירים את הפיתות הקטנות לתבנית מרופדת בנייר אפיה.
- שמים מעל הפיתות כפית מהרוטב ומורחים.
- מוסיפים גבינה צהובה ומעל מפזרים מעל תוספות שאוהבים.
- מכניסים לאפיה כ-10 דקות עד לקבלת פיצוניות זהובות מעט, מוציאים ונהנים.

מצרכים:

- 2 כוסות קוואקר - שיבולת שועל
- להכנה מהירה ללא גלוטן
- 2 כוסות מים
- ¼ כפית מלח
- 3 כפות שמן זית
- רוטב לפיצה
- 150 גרם גבינה צהובה / מוצרלה מגורדת
- תוספות לפיצוניות - פרוסות זיתים
- תירס



מיני פנקייק שיבולת שועל

צילום: טל סיוון ציפורין



אופן הכנה:

- בקערה בינונית טורפים יחד חלב, ביצה ווניל.
- מוסיפים קוואקר, אבקת אפייה ומיפל ומערבבים.
- מחממים מחבת עם מעט שמן או חמאה ומניחים כף מהבלילה. אם רוצים אפשר להוסיף בשלב הזה כמה אוכמניות מעל הבלילה.
- מטגנים מ-2 הצדדים עד הזהבה.
- מגישים חמים עם מיפל טבעי ו/או פירות העונה.

מצרכים:

- 1/2 כוס חלב
- 1 ביצה L
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 כוס קוואקר - שיבולת שועל
- להכנה מהירה ללא גלוטן
- 3/4 כפית אבקת אפייה
- 2 כפות מיפל
- אופציונלי: אוכמניות או קוביות תותים

**אופן הכנה:**

- מגרדים את הזוקיני/קישואים על החלק הדק בפומפייה וסוחטים היטב. מעבירים לקערה.
- פורסים דק דק את העירית ומוסיפים לקערה.
- מוסיפים את שאר המצרכים ומערבבים.
- מחממים מחבת עם מעט שמן זית או חמאה ומניחים כף מהתערובת.
- מטגנים מ-3 הצדדים עד הזהבה.
- מומלץ להגיש עם יוגורט טבעי.
- ניתן לשדרג את החביתיות עם עשבי תיבול קצוצים דק כמו כוסברה או פטרוזיליה.
- לשדרוג היוגורט אפשר להוסיף 2 שיני שום כתושות ומעט מלח.
- מגישים חמים עם מייפל טבעי ו/או פירות העונה.

מצרכים:

- 3 זוקיני או קישואים
- 2 ביצים L
- 1 כוס קוואקר - שיבולת שועל
- להכנה מהירה ללא גלוטן
- ½ כפית מלח
- ¼ צרור עירית

קציצות עוף, קוואקר ותירס

אכפיות בתנור

16-20
קציצות



אופן הכנה:

- בקערה גדולה מערבבים את כל המצרכים ומכסים את הקערה. מעבירים למקרר לחצי שעה או עד יום.
- יוצרים קציצות עם ידיים רטובות ומניחים על תבנית תנור עם נייר אפיה משומן מעט בתרסיס שמן. מתיזים תרסיס שמן גם מעל הקציצות.
- אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך 10 דקות מכל צד.

מצרכים:

- 500 גרם עוף טחון
- 2 כפות שמן זית
- $\frac{1}{2}$ כפית מלח
- $\frac{1}{2}$ כוס קוואקר - שיבולת שועל
- להכנה מהירה ללא גלוטן
- $\frac{1}{2}$ כפית אבקת סודה לשתייה
- 1 ביצה L
- 2 שיני שום כתושות
- $\frac{1}{2}$ כוס גרגירי תירס

מיני פשטידות קוואקר עם תרד

צילום: טל סיון ציפורין



מצרכים:

- 2 כפות שמן זית
- 1 בצל קלוף
- 1 כפית מלח
- $\frac{1}{4}$ כפית פלפל שחור גרוס
- 1 סלסלה עלי תרד
- 3 ביצים L
- 1 מיכל (250 גרם) קוטג'
- $\frac{1}{2}$ כוס גבינה צהובה מגורדת
- 2 שיני שום כתושות
- $\frac{1}{2}$ כוס קוואקר - שיבולת שועל
- להכנה מהירה ללא גלוטן
- 1 כפית אבקת אפיה

אופן הכנה:

- קוצצים את הבצל לקוביות ומטגנים עם שמן זית עד הזהבה. מוסיפים את עלי התרד (אם הם גדולים קוצצים גס), מלח ופלפל שחור ומטגנים עוד 3 דקות רק עד שהתרד קמל ולא יותר. מעבירים לקערה בינונית לצינון. כשהתרד מצטנן סוחטים כמה שאפשר כדי להוציא את הנוזלים של התרד והבצל. מחזירים לקערה.
- מוסיפים את יתרת המצרכים ומערבבים היטב.
- משמנים תבנית שקעים, מומלץ מסיליקון, וממלאים את השקעים עד $\frac{3}{4}$ גובה. אפשר לפזר בשלב הזה שומשום מעל.
- אופים בתנור שחומם מראש ל-190 מעלות במשך 25-35 דקות. מצננים ורק אז מחלצים.

לחמניות שיבולת שועל וקוטג' ללא גלוטן

צילום: טל סיוון ציפורין



אופן הכנה:

- בקערה בינונית מערבבים את כל המצרכים.
- מכסים ומניחים לתערובת להתייבב במשך חצי שעה.
- בעזרת ידיים רטובות יוצרים לחמניות עגולות ומניחים על תבנית תנור עם נייר אפייה. אם רוצים ניתן לפזר בשלב הזה שומשום מעל.
- אופים בתנור שחומם מראש ל-190 מעלות במשך 30 דקות או עד שהלחמניות יציבות.
- מצננים ורק אז חותכים וממלאים בכל ממרח או ירקות שאוהבים.

מצרכים:

- 1½ כוסות קוואקר - שיבולת שועל להכנה מהירה ללא גלוטן
- 2 כפות זרעי צ'יה
- 1 מיכל (250 גרם) קוטג'
- 2 ביצים M
- ¾ כפית מלח
- 1 כפית אבקת אפייה

פשטידת ירקות כתומים וקוואקר

צילום: טל סיוון ציפורין



אופן הכנה:

- חותכים את הבטטה והגזר לקוביות קטנות ומניחים בצד.
- קוצצים את הבצלים לקוביות ומטגנים עם שמן זית עד הזהבה.
- קוצצים עירית לטבעות דקות.
- בקערה גדולה מערבבים את כל המצרכים יחד.
- משמנים תבנית מרובעת או עגולה בגודל 20 ומעבירים פנימה את התערובת.
- אופים בתנור שחומם מראש ל-190 מעלות במשך 30-40 דקות או עד הזהבה יפה.
- מצננים ורק אז חותכים.

מצרכים:

- 1 בטטה קלופה
- 1 גזר קלוף
- 2 בצלים קלופים
- 3 כפות שמן זית
- 3 ביצים L
- $\frac{3}{4}$ כפית מלח
- $\frac{1}{2}$ כפית פלפל שחור גרוס
- $\frac{1}{2}$ חבילה עירית
- 3 שיני שום כתושות
- 1 כוס קוואקר - שיבולת שועל
- להכנה מהירה ללא גלוטן



אופן הכנה:

- בקערה בינונית שמים את כל המצרכים פרט לקוואקר ומערבבים במטרפה קטנה.
- מוסיפים קוואקר ומערבבים.
- מעבירים את הבליילה לקערה שטוחה, משומנת במעט תרסיס שמן, ומכניסים למיקרו ל-2 דקות.
- מוציאים, מצננים מעט ורק אז חותכים באמצע וממלאים בירקות וממרחים שאוהבים.

מצרכים:

- $\frac{2}{3}$ כוס קוואקר - שיבולת שועל להכנה מהירה ללא גלוטן
- 1 כפית אבקת אפיה
- 1 גביע (250 גרם) קוטג' 5%
- 100 גרם גבינה צהובה מגורדת
- 3 ביצים L
- $\frac{1}{2}$ כפית מלח
- $\frac{1}{4}$ כפית פלפל שחור טחון
- $\frac{1}{2}$ כפית אבקת שום
- $\frac{1}{2}$ כפית אורגנו או בזיליקום קצוץ
- $\frac{2}{3}$ כוס רוטב עגבניות מוכן
- $\frac{1}{2}$ כוס זיתים פרוסים או תירס

פריטטה אפונה וירוקים עם קוואקר ותפוחי אדמה

צילום: טל סיוון ציפורין



אופן הכנה:

- קוצצים את הבצל והשום לקוביות קטנות וחותכים את תפוחי האדמה לקוביות בגודל 1 ס"מ.
- במחבת בגודל 22 מחממים שמן זית ומטגנים את הבצל והשום כשהבצל מזהיב מוסיפים את תפוחי האדמה וצורבים עוד 5 דקות.
- קוצצים דק את העירית ומעבירים לקערה בינונית.
- מוסיפים אפונה, מלח, פלפל שחור, ביצים וקוואקר וטורפים היטב.
- שופכים את הביצים על הבצל ותפוחי האדמה ומטגנים יחד במשך 5 דקות. בשלב הזה אפשר לסיים את ההכנה על הגז, פשוט מכסים במכסה וממשיכים לאפות במחבת על הגז עד שהחלק התחתון זהוב ואז הופכים לצד השני או מעבירים את המחבת לתנור ל-190 מעלות לאפייה של 10 דקות.

מצרכים:

- 2 כפות שמן זית
- 1 בצל לבן או סגול קלוף
- 2 שיני שום קלופות
- 1 תפוח אדמה מבושל וקלוף
- ½ כוס אפונה (לא משימורים)
- ¼ צרור עירית
- ½ כפית מלח
- ¼ כפית פלפל שחור גרוס
- 3-4 ביצים L
- ½ כוס קוואקר - שיבולת שועל
- להכנה מהירה ללא גלוטן

חצ'אפורי ללא גלוטן וללא שמרים מקוואקר

מתכון וצילום: לילה, אמא ללא גלוטן



אופן הכנה:

- טוחנים מעט את הקוואקר כך שיישארו טיפה גרגירים (לא ממש קמח דק).
- מערבבים עם ביצה, יוגורט, מלח ושמן זית. מגלגלים לכדור בצק (במידה והוא דביק, ניתן להוסיף עוד פתיתי קוואקר)
- מניחים בקערה משומנת בצד לחצי שעה.
- מחממים תנור ל-180 מעלות.
- על גבי תבנית אפיה מעצבים את הבצק לסירות עם גומה באמצע וממלאים בגבינות.
- מורחים ביצה טרופה בשוליים ומפזרים תבלין בייגל (לא חובה).
- אופים 20-25 דקות.
- בזהירות מניחים באמצע הסירה חלמון ואופים עוד כשתי דקות.

מצרכים:

לבצק:

- 2 כוסות קוואקר - שיבולת שועל
- להכנה מהירה ללא גלוטן
- 1 ביצה
- 1 גביע (200 גרם) יוגורט
- ½ כפית מלח
- 1 כף שמן זית
- ½ כפית אבקת אפיה

למילוי:

- ½ חבילה גבינת טוב טעם
- 2 כפות קוטג'
- ½ כוס גבינה צהובה מגורדת
- 2 חלמונים
- אופציה - למרוח ביצה טרופה בשוליים ולפזר תבלין בייגל.

פודינג צ'יה עם קוואקר ופירות העונה

צילום: טל סיוון ציפורין

3
כוסות



אופן הכנה:

- בקערה בינונית מערבבים את כל המצרכים ומניחים להם 5-7 דקות. מערבבים שוב ומכסים את הקערה.
- מעבירים למקרר למשך הלילה.
- כשרוצים להגיש מעבירים לצנצנות או כוסות שקופות ומעטרים בפירות חתוכים ומעט מייפל.
- רוצים לשדרג? אם יש לכם פירות רכים כמו מנגו או נקטרינה או פטל ניתן למעוך את הפרי ולהניח בתוך הכוסות בין שכבות הפודינג.

מצרכים:

- ¼ כוס זרעי צ'יה
- ¼ כוס קוואקר - שיבולת שועל
- להכנה מהירה ללא גלוטן
- 1½ כוסות חלב קוקוס או כל חלב אחר לבחירתכם
- 1 כף מייפל טבעי (או כל ממתיק אחר לבחירתכם)

לתוספות:

- פירות העונה - בעדיפות
- לפירות רכים