מאפינס לנשמה – מתכון מאפינס אוכמניות חלביות!

מאת: ירדנה סלייטר
דצמבר 4, 2022

היום החלטתי להכין למשפחה שלי ארוחת בוקר מזינה עם תוספת של מאפינס טעימים לגוף ולנשמה. מתכון קל להכנה, תיהנו!

באותו יום ירד גשם בלי הפסקה, בלי עין הרע. לא היו לי תוכניות לאותו בוקר. חלק מהילדים נשארו בבית ובעלי מיהר מאוד. ואז המחשבות זרמו מ הצינור השמימי לתוך הראש שלי – להכין לבני משפחתי ארוחת בוקר מזינה לא רק לגוף אלא גם לנשמה, וזה אומר מאפינס אוכמניות הטעימים שלי.

במשך כמה שבועות רציתי להכין אותם אבל איכשהו לא הגעתי אליהם. באותו בוקר גשום לא היו שום הסחות דעת וגם לא מיהרתי לשום מקום.

החלון נשטף במי הגשם כאילו כיוונו עליו צינור עם זרם חזק . אחר כך
הסתכלתי על בעלי והילדים והחלטתי שהבוקר זה מה שהם צריכים , את
הפינוקים של אמא .

אולי גם זה יעניין אתכם :

אמנות השמירה על אורח חיים בריא

תלעסו את זה

לחיים : תרימו כוסית לחיים לבריאות ושמחה

ולא , אני לא טיפוס של אפייה . תשאלו את בעלי שגדל עם אמא אופה
אלופה . אוי … אבל למרות הכל , יש כמה דברים שאני כן מכינה ממש טוב ,
למשל : חלת כוסמין לבנה , לחם מחמצת , עוגיות שוקולד צ׳יפס חלביות
ומאפינס אוכמניות . כל דבר אחר שניסיתי לאפות … אמממ… אני מעדיפה
לשמור על זכות השתיקה .

הסתכלתי על בעלי והילדים והחלטתי שהבוקר זה מה שהם צריכים , את
הפינוקים של אמא .

אז את המתכון הזה אני רוצה לשתף אתכם כי תמיד כיף לקבל פינוק
לארוחת בוקר , במיוחד כשזה פינוק משפחתי שהוא לא מתוק מדי ובכל
זאת בריא . זו גם אפשרות נהדרת של ‘חטוף וסע’ לאי מי מבני המשפחה
שממהרים , שחלק מהארוחה אוכלים בדרך לדלת …

באותו בוקר הלכתי על אפשרות של ארוחת הבוקר שאני בדרך כלל מגישה
למשפחה שבת : הגשתי מאפינס אוכמניות לצד תותים ושמנת חמוצה , ביצים
מקושקשות עם תרד ומיץ תפוזים סחוט טרי ליד . אם בני המשפחה לא
אוהבים אוכמניות , אתם יכולים להחליף אותן בשוקולד צ׳יפס במקום .

מלבד המאפינס , הכל היה מהיר ופשוט להכנה וכמובן שווה את התוצאה –
בני משפחה שמחים , אסירי תודה ומוזנים .



את המתכון הזה אימצתי מספר המתכונים של מרתה סטיוארט למאפינס אוכמניות, ושדרגתי לטעמי. דרך אגב, גיליתי שמתכוני האפייה שלה ממש מושלמים ויש משהו במתכון הזה שהוא כל כך כיף. אעז לומר שהפעם הכוכבת שלו היא החמאה.

מאפינס אוכמניות – חלבי, כ-**18** יחידות.

מצרכים לציפוי פירורים **(**לא חובה**)**

1 כוס קמח מלא

1/4 כוס סוכר חום

1/4 כפית מלח

1/3 כוס חמאה רכה

מצרכים למאפינס

3 כוסות קמח מלא 70%

1 כף אבקת אפייה

1 כפית מלח

3/4 פס חמאה רכה

1 1/4 סוכר חום

1 ביצה גדולה ועוד שני חלמונים גדולים

1 כפית תמצית וניל

1/2 כוס קרם חלב

1/2 כוס חלב

2 כוסות אוכמניות (אפשר קפואות).



הוראות הכנה לציפוי פירורים

מערבבים בקערה קמח , סוכר ומלח . מוסיפים את החמאה המומסת ומערבבים בעזרת מרית עד שנוצרים פירורים גדולים .

הוראות הכנה למאפינס

מחממים תנור ל-375 מעלות .

מרפדים תבנית מאפינס של 12 כוסות מצפים בניירות אפייה .

מערבבים בקערה קמח , אבקת אפייה ומלח .

במיקסר (או בצורה ידנית אם אפשר) חמאה וסוכר .

מוסיפים ביצים ווניל עד לקבלת תערובת אחידה .

מנמיכים את המהירות ומוסיפים לסירוגין את תערובת הקמח ואת החלב וקרם חלב , מתחילים ומסיימים עם קמח .

מוסיפים את האוכמניות (או את השוקולד צ ׳יפס).

יוצקים את הבלילה לניירות במגש ומפזרים פירורים מעל .

אופים עד להזהבה מלמעלה , כ-30 דקות , מצננים 15 דקות לפני

שמוציאים את המאפינס.

מומלץ לאכול את המאפינס כשהם חמים, והם הולכים נפלא עם כוס קפה או תה ליד.

אפייה מהנה!

מאמרים מרתקים נוספים בנושא בריאות – הגוף והנפש, תמצאו בקישור הזה.