



סינבון ללא גלוטן

עדי קוטיאל – "לא אפוי"



under_baked



under__baked

www.under-baked.com

היי חברים, אני שמח שהורדתם את המתכון! 😊

מתכון מוצלח לסינבון ללא גלוטן כבר פיתחתי כחלק מסדנת שמרים ללא גלוטן שלי, אבל ככל שהזמן עובר ואני מתנסה עוד ועוד עם אפיה ללא גלוטן, באופן טבעי אני יכול לשתף וריאציות נוספות למתכונים.

הבצק במתכון זה הוא בצק בריוש כללי ללא גלוטן, אבל בכדי להנגיש אותו לקהל רחב ביותר, בחרתי בהרכב קמחי המקור מאוד פשוט כדי שלא תצטרכו לרדוף אחרי קמחים "אקזוטיים" מדי. כמובן שאם הייתי בוחר הרכב אחר של קמחי מקור, ניתן היה לקבל טווח מאוד רחב ומשתנה של בצקים, שהם שונים באופי מזה שפורסם כאן, ולכל אחד מהם יש את התכונות והיתרונות שלו.

מתכון זה מתאים לפסח (לאוכלי קטניות), ואת כל הקמחים, אבקת פסיליום וקסנטן גאם, ניתן למצוא מאוד בקלות בניצת הדובדבן, וכבר כמה שנים ברציפות שאני נתקל בהם במהדורות כשרות לפסח.

כמו כל המתכונים ללא גלוטן שאני מפתח- כולו מורכב מקמחי מקור ללא גלוטן, ואין כאן שימוש בתערובות קמחים קנויות (למעט קימוח משטח העבודה- אני משתמש בקמח תמי רב תכליתי באריזה הכתומה לצורך מטרה זו).

אני מזמין את כל מי שקורא את המתכון הזה, **ורוצה ללמוד פעם אחת ולתמיד**, כיצד קמחי מקור בריאים ומזינים ללא גלוטן עובדים ואיך אופים איתם בהצלחה מאפי שמרים ללא גלוטן, להצטרף אלי לסדנת מאסטר-קלאס דיגיטלית בנושא, **באמצעות לחיצה על הקישור הזה**.

אני מלמד את כל התורה בסדנה אחת מקיפה ומפורטת מאוד, בכדי שתוכלו להבין את כל התהליכים, להפסיק להסתמך על מתכונים כאלה או אחרים, ולהפיג את כל החששות והשאלות שיש לכם שקשורים לאפיית מאפי שמרים ללא גלוטן.

אני מאחל לכם שתהנו מהמתכון, ובכל שאלה בנוגע למתכון או לסדנאות, אתם מוזמנים ליצור איתי קשר ואשמח לענות.

הערות חשובות בנוגע למתכון:

1. המתכון מורכב באופן שממקסם את הטעם, הריח והמרקם של המאפה הסופי. לכל מרכיב במתכונים מהסוג הזה יש תפקיד, ושינויים דרמטיים במתכון יובילו לתוצאה שונה מהכוונה הראשונית. ההמלצה שלי היא שבכל פעם שמנסים מתכון בפעם הראשונה, יש להכין את המתכון כפי שנכתב, ואנא קראו את כל המתכון מההתחלה ועד הסוף בכדי לוודא שכל השלבים ברורים לכם. החלפות אפשריות והערות נוספות יהיו מצוינות לצד חומרי גלם מסוימים במתכון.
2. כללתי גרסה שהיא גם טבעונית בנוסף לגרסה החלבית – כך שאפשר גם להכין אותו בגרסת פרווה, אבל לא הכנתי אותה בפועל. את ההמרות ביצעתי על סמך הידע הנרחב שצברתי על תחליפי חומרי גלם, וכולן פשוטות מאוד לביצוע.
3. הבצק **חייב לנוח במקרר** לפני שאפשר לעבוד איתו, לכן אנא תכננו מראש את העבודה, ואני ממליץ בחום להכין את הבצק ערב קודם.
4. לסיום, כמו כל המתכונים שאני מפרסם, כל המידות הן לפי משקל בגרמים, וכמויות קטנות אני מודד בכפיות מידה מכוילות (לא כפיות מטבח).

ציוד נדרש:

תבנית מלבנית בינונית במידות: 33 ס"מ אורך X 23 ס"מ רוחב X 4.5 ס"מ גובה, מרופדת בנייר אפיה.

מתכון ל-12 יחידות:

גרסה לל"ג טבעונית (כ-1312 גרם בצק)

תערובת קמחים	כמות
קמח טפיוקה	155 גרם
עמילן תפוז"א	160 גרם
קמח אורז לבן	100 גרם
קמח אורז מלא	110 גרם
קסנטן גאם	5 גרם

גל פסיליום	כמות
אבקת פסיליום (פתיתים)	30 גרם
חלב סויה **	400 גרם

לבצק	כמות
תערובת קמחים	530 גרם
גל פסיליום	430 גרם
פירה בטטה	100 גרם
מלח	10 גרם
סוכר לבן	120 גרם
סוכר וניל	10 גרם
גרידת תפוז (לא לוותר)	מתפוז אחד
חמאה טבעונית / נטורניה במרקם מרוכך (נא לשים לב לאלרגנים)	100 גרם
שמרים יבשים *	10 גרם

גרסה לל"ג חלבית (כ-1287 גרם בצק)

תערובת קמחים	כמות
קמח טפיוקה	155 גרם
עמילן תפוז"א	160 גרם
קמח אורז לבן	100 גרם
קמח אורז מלא	110 גרם
קסנטן גאם	5 גרם

גל פסיליום	כמות
אבקת פסיליום (פתיתים)	30 גרם
חלב	270 גרם

לבצק	כמות
תערובת קמחים	530 גרם
גל פסיליום	300 גרם
פירה בטטה	100 גרם
מלח	10 גרם
סוכר לבן	120 גרם
סוכר וניל	10 גרם
גרידת תפוז (לא לוותר)	מתפוז אחד
ביצים	150 גרם (3 ביצים גודל M)
חמאה רכה	55 גרם
שמרים יבשים *	10 גרם

* לגרסה כשל"פ, יש להשתמש ב-30 גרם שמרים טריים כשרים לפסח, ולמיטב ידיעתי, ניתן גם להשיג שמרים יבשים כשל"פ של "תמי"
** אם הבצק נראה ומרגיש יבש מדי לאחר שכל החומרים התאחדו, יש להוסיף עוד 20 גרם חלב סויה בזמן הלישה במיקסר

להכנת פירה בטטה:

את פירה הבטטה מכינים על ידי בישול של 2-3 בטטות גדולות וקלופות, חתוכות למטבעות בעובי של כ-2.5 ס"מ. מבשלים על אש בינונית למשך 15 דקות, או עד שמזלג נכנס בקלות לתוך הבטטה. טוחנים היטב עם מועך תפוחי אדמה ומניחים להצטנן. את הפירה אני מעביר לשקית זילוף, ומזלף כמויות מדודות לתוך תבנית סיליקון שקעים (הצורה לא משנה), וככה אני יודע בדיוק את הכמות שיש בכל שקע. מקפיאים, מעבירים לקופסה אטומה ומאחסנים במקפיא – נשמר מעולה בין 3 ל-6 חודשים. אפשר להוציא את הכמות שצריכים בכל פעם, ולחמם במיקרוגל כדי להפשיר.

מתכון למלית קינמון:

מצרך	כמות (גרם)
חמאה חלבית /טבעונית / נטורונה (מרוככת)	75 גרם
סוכר חום דביק כהה	150 גרם
קינמון	7 גרם
מחית וניל איכותית	חצי כפית
מלח	1/8 כפית
חלב (פרה או סויה)	30 גרם
קמח לבן רב תכליתי רגיל, או קמח ללא גלוטן רב תכליתי (יש לי ניסיון טוב עם קמח תמי בשקית הכתומה)	30 גרם
שקדים טחונים	12 גרם
אינסטנט פודינג וניל	11 גרם

להכנת המלית יש לערבב את כל חומרי הגלם בקערה אחת, עד לקבלת מרקם אחיד וחלק. לפני השימוש, חובה לוודא שהמרקם של המלית הוא נוח למריחה, אחרת הוא עשוי לקרוע את הבצק. אפשר לחמם שניות בודדות במיקרוגל ולערבב היטב כדי לשחזר מרקם נוח למריחה.

אופן הכנה:

להכנת ג'ל הפסיליום:

בקערה מערבבים יחד היטב את הפסיליום עם החלב ומניחים בצד עד שנוצר ג'ל יציב, בין 15 ל-20 דקות. בזמן התייצבות הג'ל מכינים את יתר תערובת מרכיבי הבצק.

להכנת הבצק:

1. לתוך קערת מיקסר גדולה עם וו גיטרה מחובר, מוסיפים את תערובת הקמחים, סוכרים, מלח, שמרים יבשים, וגרידת תפוז, ומערבבים היטב.
2. מוסיפים פנימה את ג'ל הפסיליום שהתייצב, פירה בטטה, ביצים וחמאה.
3. מעבדים תחילה על מהירות נמוכה כדי שכל האבקות לא יתעופפו החוצה מהקערה, ובהדרגה מגבירים את המהירות דרגת מהירות אחת, וממשיכים לעבד בין 4 ל-5 דקות. מדי פעם יש לעצור את פעולת המיקסר, ולגרד היטב את הבצק מוו הגיטרה ודפנות הקערה, כדי לעודד איחוד מיטבי של חומרי הגלם. בתחילת הלישה ועד הרגע שהבצק מתאחד, התערובת עשויה להיראות פירורית כאילו חסר בה נוזלים – לא להתפתות להוסיף עוד נוזלים, ולאפשר לבצק להתאחד לגמרי במהלך הלישה. הבצק הסופי אמור להיות חלק מאוד, דביק ובמרקם משחתי.
4. מוציאים את הבצק אל יריעה מאוד גדולה של ניילון נצמד, ובעזרת ידיים רטובות, מעצבים אותו למלבן על גבי הניילון הנצמד. הגודל המדויק של המלבן לא חשוב- זה רק עוזר לסגור את הניילון הנצמד בצורה טובה יותר על הבצק.
5. מכניסים את הבצק למקרר למנוחה של מינימום 4 שעות, עם עדיפות ללילה שלם, ולא ניתן לדלג על השלב הזה. המנוחה של הבצק מאוד חשובה, תורמת לספיחת נוזלים טובה על ידי הקמחים ופיזורם באופן אחיד בתוך הבצק, ובסופו של דבר מביאה את הבצק למרקם מאוד נוח לעבודה.

1. מקמחים את משטח העבודה והבצק מכל הצדדים. אני נוהג להשתמש בקמח תמי רב תכליתי בשקית הכתומה לצורך קימוח משטח העבודה, אבל אפשר להשתמש בכל תערובת קמחים כללית ללא גלוטן שיש לכם בבית, כאשר ההמלצה היא לעשות זאת בעזרת מסננת שמאפשרת שליטה ברמות הקימוח.
2. מרדדים את הבצק למלבן במידות של: 45 ס"מ לאורך, 30 ס"מ לרוחב, ובעובי של 5 מ"מ, כאשר הצד הארוך יותר קרוב אליכם. לאורך הרידוד, מקמחים בעדינות את משטח העבודה והבצק במידת הצורך – הבצק מתנהג מאוד יפה ואפשר להרים ולהזיז אותו על משטח העבודה בלי לפחד שיקרע או ידבק.
3. בעזרת פלטה מדורגת, מורחים את כל המלית בשכבה אחידה על פני הבצק, כך שתכסה את כולו.
4. מסמנים פסי חיתוך במרווחים של 3.5 ס"מ אחד מהשני.
5. בעזרת גלגלת פיצה, חותכים את הפסים שסימנו, ומגלגלים כל פס לשבולל. שימו לב לא לגלגל הדוק מדי, בכדי לאפשר לסיבוב לתפוח כמו שצריך לצדדים בזמן ההתפחה והאפייה. כל מאפה אמור להיות בקוטר 6 ס"מ, וגובה של 3.5 ס"מ.
6. מסדרים את הסיבובים בתוך התבנית שהכנו מראש, במרווחים של כ-1 ס"מ אחד מהשני. גם המרווח בין דפנות התבנית אמור להיות כ-1 ס"מ.
7. מרססים את המאפים בנדיבות עם שפריצר של מים, ומתפיחים באזור שאין בו זרימה של אוויר (כמו למשל תא התפחה, או תנור סגור), בטמפרטורה שבין 25 ל-27 מעלות, למשך 45 - 50 דקות.
8. המאפים מוכנים להיכנס לאפיה כשהקוטר שלהם גדל ל-7 ס"מ, כאשר הגובה לא אמור להשתנות באופן דרמטי. לסיבוב רך במיוחד, אפשר למזוג כף אחת של שמנת מתוקה מעל כל שבולל.
9. מרססים עם מים, ואופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות (חום סטטי) עם רשת אפיה ממוקמת בחלק התחתון של התנור, למשך 20 עד 25 דקות. במידה ואתם שמים לב שהמאפים משחימים מהר מדי, לאחר 10 עד 15 דקות ראשונות של אפיה, אפשר לכסות את התבנית באופן רופף עם נייר כסף כדי למנוע השחמת יתר והתייבשות של המאפים בחלק העליון. שימו לב לזמני האפיה – כל תנור אופה קצת אחרת.
10. מוציאים את התבנית ישירות אל רשת צינון. בכדי להוסיף להם עוד לחות, אפשר להבריז בנדיבות עם סירופ סוכר קר (סוכר ומים ביחס של 1:1), ואם רוצים לתת להם ברוק, אפשר גם להבריז אותם עם עוד דבש או סירופ מייפל / אגבה כשהם עדיין חמים.

אחסון וחימום מחדש:

סיבוב ללא גלוטן, כמו הרבה מאוד מאפי שמרים ללא גלוטן (ומאפי שמרים באופן כללי), הוא במיטבו ביום בו הוא נאפה, כאשר המאפים עדיין חמימים.

המאפים נשארים רכים למשך כמה שעות טובות מרגע סיום האפיה, ולאחר מכן מתקשים, אבל זה לא אומר שהם כבר לא טובים למאכל. כל מה שצריך לעשות הוא לחמם אותם מחדש, בכדי לאפשר לרשת העמילנית להיפתח ולקלוט אליה בחזרה את הנוזלים, כדי שהמאפה יחזור להיות במרקם רך (ראו מטה הוראות חימום מחדש).

יש לאחסן בקופסה אטומה עד 3 ימים, בטמפרטורת חדר נעימה.

לא ניסיתי, ואני אף פעם לא ממליץ, להקפיא מאפי שמרים לא אפויים (בין אם הם מכילים גלוטן או לא).

כן ניסיתי להקפיא את הסיבובים האפויים ולהפשיר מחדש בתנור, אבל האיכות שלהם יורדת בהקפאה והם לא חוזרים לאותו המרקם שמאפיין את המאפה הטרי.

חימום מחדש במיקרוגל:

בגלל שהמיקרוגל לא מחמם בצורה אחידה, יש לבצע את החימום מחדש בפולסים של כ-10 שניות, תוך כדי שהופכים את המאפה בכיוונים שונים בין הפולסים כדי שהחימום יהיה אחיד, עד לשחזור המרקם הרך.

חימום מחדש בתנור:

את המאפים שנשמרו בטמפרטורת החדר מסדרים במגש או בתבנית, מרופדים בנייר אפיה, ומרססים עליהם מים בנדיבות עם שפריצר של מים. את החימום מחדש מבצעים בתנור שחומם ל-180 מעלות, חום סטטי, עם רשת אפיה ממוקמת בחלק התחתון של התנור, למשך כ-5 עד 10 דקות. מוציאים את המגש אל רשת צינון ונותנים להם להצטנן קצת – המאפים יחזרו להיות רכים בדיוק כמו ביום בו נאפו.