

Recipe for gluten-free crackers in different flours

quantity: two baking pans

For the dry ingredients (all grains are natural):

3/4 cup and another tablespoon (120 grams) of sunflower seeds
cup (120 grams) flax seeds 3/4
cup (60 grams) of chia seeds 1/3
cup (55 grams) pumpkin seeds 1/3
1/3 cup (55 grams) sesame seeds
1/2 cup + 1 T. (70 grams) cornflour (cornstarch), tapioca flour,
or 6 tablespoons (90 grams) chickpea flour
2 teaspoons cane, demerara or brown sugar
teaspoon and a half of fine salt
3/4 teaspoon ground black pepper

For the wet materials:

cup and a half (375 ml) of boiling water
1/4 cup olive oil
2 tablespoons raw tahini (full or regular)

Preparation

1. Mix all the dry ingredients in a medium bowl.
2. Mix all the wet ingredients in another bowl.
3. Pour the wet ingredients over the dry ingredients, and mix vigorously for a minute. The mixture will be quite liquid.
4. Heat the oven to 160 degrees.
5. Line a flat oven tray with baking paper and pour half the mixture into the tray (half the mixture weighs 475 grams). Using the back of a spoon, patiently spread the batter to obtain a uniform and thin surface. Leave for 10 minutes.
6. Bake for 45 minutes (after about 25 minutes it is recommended to rotate the pan in the oven to create an even baking).
7. Remove from the oven, place the baking paper with the giant cracker on the counter surface and line it in new baking paper.
8. Add 2-3 tablespoons of boiling water to the remaining batter in the bowl, mix well and pour into the mold; pat patiently to obtain a uniform and thin surface and immediately put in the oven (without delay); bake for 40 minutes. Turn the pan after 20 minutes (the baking time for the second time is shortened by 5 minutes due to absorption of multiple liquids). Cool well and break into uneven pieces of the desired size. Keep in a box, sealed. They will last for about two weeks!

[19:09, 15.2.2023] Orit Sabirsky: I make it with sifted flour and very thin so that it comes out thin, from one of it, I get 4-5 molds. I pour the material on baking paper and flatten it thinly. Roughly cut by hand when ready (when ready it detached easily from the mold) sometimes the edges are ready first, take out what is ready and return the rest to the oven. Pay attention that it does not burn.



vivian silver, a jewish humanitarian from winnipeg, was killed when hamas attacked the kibbutz in israel where she was being on Oct. 7. her family told CBC News. (Submitted by Yonatan Ziegen)

מתכון לקרקרים בקמחים שונים ללא גלוטן

כמות: שתי תבניות תנור

לחומרים היבשים (כל הגרעינים טבעיים):

3/4 כוס ועוד כף (120 גרם) גרעיני חמניות
3/4 כוס (120 גרם) זרעי פשתן
1/3 כוס (60 גרם) זרעי צ'יה
1/3 כוס (55 גרם) גרעיני דלעת
1/3 כוס (55 גרם) שומשום
1/2 כוס+ 1 כף (70 גרם) קורנפלור (עמילן תירס) או קמח
טפיוקה או 6 כפות (90 גרם) קמח חמוס
2 כפיות סוכר קנים, דמררה או חום
כפית וחצי מלח דק
3/4 כפית פלפל שחור גרוס

לחומרים הרטובים:

כוס וחצי (375 מ"ל) מים רותחים
1/4 כוס שמן זית
2 כפות טחינה גולמית (מלאה או רגילה)

הכנה

1. מערבבים את כל החומרים היבשים בקערה בינונית.
2. מערבבים את כל החומרים הרטובים בקערה נוספת.
3. יוצקים את החומרים הרטובים על החומרים היבשים, ומערבבים נמרצות למשך דקה. התערובת תהיה נוזלית למדי.
4. מחממים תנור ל-160 מעלות.
5. מרפדים תבנית תנור שטוחה בנייר אפיה ויוצקים חצי מהתערובת לתבנית (חצי תערובת שוקלת 475 גרם). בעזרת גב כף משטיחים בסבלנות את הבליה לקבלת משטח אחיד ודק. משהים ל-10 דקות.
6. אופים 45 דקות (לאחר 25 דקות לערך מומלץ לסובב את התבנית שבתנור ליצירת אפיה אחידה).
7. מוציאים מהתנור, מניחים את נייר האפיה עם הקרקר הענק על משטח השיש ומרפדים את אותה התבנית בנייר אפיה חדש.
8. מוסיפים לבליה שנותרה בקערה 2-3 כפות מים רותחים, מערבבים היטב ויוצקים לתבנית, משטיחים בסבלנות לקבלת משטח אחיד ודק ומכניסים מיד לתנור (ללא השהיה), אופים 40 דקות. מסובבים את התבנית אחרי 20 דקות (זמן האפיה בפעם השנייה מתקצר ב-5 דקות בשל ספיגת הנזלים המרובה). מצננים היטב ושוברים לחתיכות לא אחידות בגודל הרצוי. שומרים בקופסא אטומה- נשמר כשבועיים!

[15.2.2023, 19:09] אורית סבירסקי: אני מכינה עם קמח טף ומאד דליל כדי שיצא דק, ממנה אחת יוצא לי 4-5 תבניות. שופכת החומר על נייר אפיה ומשטחת דק דק. חותכת גס ביד כשמוכן (כשמוכן ניתן בקלות מהתבנית) לפעמים הקצוות מוכנים קודם, מוציאה את מה שמוכן ומחזירה השאר לתנור. לשים לב שלא יישרף.