



אוזני המן טבעוניות ללא גלוטן

מצרכים לבצק:

יבשים:

- 300 גר' קמח אורז
- 100 גר' עמילן טפיוקה
- 100 גר' קמח שקדים
- 30 גר' קמח עדשים כתומות
- 200 גר' סוכר קוקוס

רטובים:

- 40 גר' שמן קוקוס
- 140 גר' שמן זית
- 2 תפוחים
- כפית תמצית וניל

מצרכים למילוי:

- 24 תמרים מג'הול גדולים מושרים במים כשעה לריכוך
- 8 כפות מים

אופן ההכנה:

בצק:

לערבב בקערה את כל המצרכים היבשים.

טיפ: אפשר לטחון אורז ועדשים לקמח בויטמיקס [בקנקן לקמחים](#) במהירות גבוהה.

להכניס לקנקן הויטמיקס את כל המצרכים הרטובים ולטחון במהירות גבוהה במשך 30 שניות, עד שאין יותר חתיכות של תפוחים.

לשפוף את הרטובים לתוך קערת היבשים וללוש עד לקבלת בצק אחיד.

לצנן כחצי שעה במקרר.

מילוי:

מכניסים לקנקן הויטמיקס תמרים מגולענים ומים. טוחנים במהירות גבוהה עד לקבלת בלילה במרקם אחיד.

לחמם תנור ל-180 מעלות.

לרדד את הבצק בין 2 ניירות אפייה. לקרוץ עיגולים בעזרת כוס או חותכן עוגיות.

להניח כפית ממחית התמרים במרכז כל עיגול.

מקפלים את העיגולים למשולש.

אופים בין 15-18 דקות.

גיוונים:

- אפשר להוסיף אגוזים קצוצים למחית התמרים
- אפשר להחליף את המילוי ב**נוטלה**