

## מאפה טבעוני ללא גלוטן



### חומרים:

- 1 כוס קמח חמום
- 1/2 כוס קמח אורז מלא
- מעט מלח
- 2 כפות שמן קוקוס
- 3/4 כוס מים רותחים
- 1 זוקיני מגורר
- 1 בצל מגורר
- 1 בטטה מגורדת
- עגבנייה גדולה פרוסה
- שמן זית ומלח גס
- תבלינים: בזיליקום טרי, טימין אורגנו, לפי הטעם

### אופן ההכנה:

מערבבים את הקמחים עם המלח ושמן הקוקוס (ניתן לחממו מעט כדי שיהפוך לנוזלי) ומוסיפים בהדרגה את המים הרותחים תוך ערבוב עד ליצירת בלילה במרקם של טחינה גולמית .  
מוסיפים את הירקות והתבלינים ומערבבים.  
שופכים את הבלילה לתבנית פאי משומנת היטב .  
מניחים מעל הבלילה את פרוסות העגבנייה (כל המיץ יורד לתוך המאפה).  
מפזרים מלמעלה מלח גס ושמן זית .  
מכניסים לתנור מחומם מראש 220 מעלות ואופים בערך 25 דקות.

בתיאבון 😊

