

אוכל זה טעים

המזון המזין והמאוזן

לחם קישואים

מרכיבים

- 3 ביצים
- 1 כוס שמן צמחי (כגון קנולה, חמניות, סויה)
- 2 כוסות סוכר
- 2 כוסות קישואים מגוררים על קליפתם וסחוסים (בערך 2 קישואים קטנים או אחד גדול)
- 2 כפיות תמצית וניל
- 3 כוסות קמח
- חצי כפית מלח
- 1 כפית סודה לשתייה
- רבע כפית אבקת אפייה
- 3 כפיות קינמון

תוספות אפשריות לשדרוגים (לא היינו ממליצים להוסיף את כולן בבת אחת):

- חצי כפית אגוז מוסקט טחון
- חצי כפית ציפורן טחון
- רבע כפית פלפל אנגלי טחון (All Spice)
- קליפה מגוררת מחצי לימון
- כוס אגוזים (כגון אגוזי מלך שבורים, שקדים פרוסים, אגוזי לוז)

הכנה

מערבבים את הקמח, המלח, אבקת האפייה, הסודה לשתייה והקינמון (ושאר התבלינים אם החלטתם לשדרג את הלחם) עד שמתקבלת תערובת אחידה. מניחים בצד. מכינים את החומרים הרטובים: מערבלים את הביצים עם הסוכר, השמן ותמצית הוניל, עד לקבלת תערובת אחידה ותפוחה. מקפלים פנימה את הקישואים ומוסיפים את תערובת החומרים היבשים. מקפלים עד להטמעה מלאה אך נזהרים לא לעבד את הבליילה יותר על המידה, כדי שהלחם לא יצא קשה. אם החלטתם להוסיף אגוזים לבליילה, זה הזמן להוסיף אותם ולערבב את הבליילה באופן מינימלי. מעבירים את הבליילה לשתי תבניות אינגליש קייק משומנות, או תבנית עגולה (בקוטר 24 ס"מ) משומנת. אופים כשעה על 180° עד שקיסם יוצא כמעט יבש. מצננים על רשת, מכינים כוס חלב קרה ואוכלים.