



Simple and tasty

συνταγές που θα σας κάνουν επαγγελματία σεφ
στο σπίτι

Avtor: Dreams Le Chef

Naslov: Simple and tasty: συνταγές που θα σας κάνουν επαγγελματία σεφ στο σπίτι

Naslov izvirnika: Simple and tasty: recipes which will make you a professional chef at home

Jezik knjige: Grščina

Izdajatelj: PROVIDIO d.o.o. Kajakaška cesta 40b, 1211 Ljubljana Šmartno

Datum izdaje: 17. 01. 2023

Izdaja: 1. elektronska izdaja

Σου δίνουμε 7€ έκπτωση

από την κανονική τιμή οποιουδήποτε προϊόντος.



Μοιράσου αυτό το κουπόνι με φίλους και συγγενείς για να έχουν και αυτοί 7€.



Εισαγωγή

Μαγειρέψτε, απολαύστε, εντυπωσιάστε

Φανταστείτε εκθαμβωτικά βλέμματα από μέλη της οικογένειας και φίλους που μόλις δοκίμασαν το φαγητό σας και τώρα σας κοιτάζουν με ένα μείγμα θαυμασμού και έκπληξης – μαγειρεύετε σαν επαγγελματίας σεφ. Ας είμαστε ειλικρινείς, κανένα δεν θα έβλαπτε λίγος θαυμασμός αυτού του είδους.

Φτιάξαμε αυτό το βιβλίο συνταγών ώστε ο καθένας να μπορεί να εντυπωσιάσει τους συνεργάτες του, τα επιλεκτικά του παιδιά, τους απαιτητικούς γονείς, τους φίλους και το πιο σημαντικό, τον εαυτό σας. Αλλά όχι μόνο για να εντυπωσιάσετε, αλλά και για να βρείτε νέους τρόπους για να απολαύσετε καθημερινά τρόφιμα που μετατρέπονται σε γκουρμέ απόλαυση μέσα από αυτές τις συνταγές.

Συγκεντρώσαμε τις συνταγές που μπορούν να γίνουν γρήγορα, με λίγα υλικά και ακόμη λιγότερα μπολ και εξοπλισμό – αλλά μοιάζουν με αυτές από εστιατόρια! Οι συνταγές είναι απλές, εύκολες στην εκτέλεση και απαιτούν πολύ λίγη εμπειρία. Απευθύνονται σε όλους όσους θέλουν να ικανοποιήσουν τις λιγούρες τους για γλυκό, αλλά χωρίς να προσθέτουν πάρα πολλές τεχνητές γεύσεις και συστατικά. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να βεβαιωθείτε ότι η οικογένειά σας και εσείς τρώτε καλά. Εκτός από τα επιδόρπια, θα βρείτε και πολλές αλμυρές συνταγές σε αυτό το βιβλίο μαγειρικής.

Όλα τα συστατικά αναφέρονται με ακρίβεια, καθώς και οι διατροφικές αξίες για ευκολία και απλότητα. Αυτό καθιστά εύκολο τον έλεγχο των μερίδων σας καθώς και την πρόσληψη θερμίδων, ειδικά εάν ακολουθείτε ένα ειδικό πρόγραμμα διατροφής ή δεν επιτρέπεται να καταναλώσετε ορισμένα τρόφιμα. Προστίθεται μια ενότητα για σημειώσεις, για να γράψετε τυχόν παρατηρήσεις, αλλαγές και ιδέες που μπορεί να έχετε όταν φτιάχνετε τη συνταγή στη δική σας κουζίνα.

Δοκιμάστε τις συνταγές και πείτε μας τη γνώμη σας!

Πίνακας περιεχομένων













ΟΝΟΜΑ	ΜΑΓΕΙΡΑΣ	ΧΡΟΝΟΣ	ΣΕΛΙΔΑ
Μπάρες σοκολάτας-μέντας χωρίς ψήσιμο	ΝΑΙ	105	6
Μπαλάκια σοκολάτας-φυστικιού χωρίς ψήσιμο	ΝΑΙ	45	8
Κύβοι σοκολάτας	ΝΑΙ	85	10
Μπλόπιτα	ΝΑΙ	115	12
Αλμυρή τάρτα με σπαράγγια	ΝΑΙ	60	14
Τρούφα σοκολάτας	ΟΧΙ	60	16
Αλμυρό κέικ κουνουπιδιού	ΝΑΙ	65	18
Μπράουνις με αλεύρι καρύδας	ΝΑΙ	40	20
Μαλακά μπισκότα αμυγδάλου	ΝΑΙ	35	22
Σοκολατένιο κέικ	ΝΑΙ	30	24
Σπιτικές μπάρες Mars	ΝΑΙ	20	26
Κέικ καρότου	ΝΑΙ	10	28
Μπουκίτσες κέικ	ΝΑΙ	35	30
Ασπρόμαυρη τούρτα	ΝΑΙ	70	32
Τούρτα μπράουνι	ΝΑΙ	45	34
Τάρτα σοκολάτας χωρίς ψήσιμο	ΟΧΙ	210	36
Πλιγούρι βρώμης στο φούρνο	ΝΑΙ	60	38
Απλό κέικ καφέ	ΝΑΙ	50	40
Τούρτα γενεθλίων	ΝΑΙ	35	42
Μπάρες βρώμης	ΝΑΙ	45	44
Σπανάκι φούρνου με σαρδέλες	ΝΑΙ	45	46
Σοκολατένιο κέικ πορτοκαλιού	ΝΑΙ	50	48
Μπράουνις από κολοκυθάκια	ΝΑΙ	45	50
Κέικ με λεμόνι και βατόμουρα	ΝΑΙ	130	52
Μπισκότα βρώμης	ΝΑΙ	35	54

Μπάρες σοκολάτας-μέντας χωρίς ψήσιμο

 Προετοιμασία: 20 λεπτά  Μαγείρεμα και: 15 λεπτά  Ψύξη: 70 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  250 γραμμάρια βούτυρο
-  30 γραμμάρια κακάο σε σκόνη
-  260 γραμμάρια γλυκαντικό σε σκόνη
-  1 μεγάλο αυγό, ελαφρά χτυπημένο
-  1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
-  110 γραμμάρια αλεύρι αμυγδάλου
-  60 γραμμάρια νιφάδες καρύδας
-  120 γραμμάρια τυρί κρέμα, μαλακωμένο
-  30 ml σαντιγί
-  2 κουταλάκια του γλυκού εκχύλισμα μέντας
-  φυσικό πράσινο χρωματισμό τροφίμων
-  90 γραμμάρια μαύρη σοκολάτα

Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	259
πρωτεΐνη	3.5γρ
υδατάνθρακες	6.3γρ
λίπος	24.6γρ

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  105 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Σε μέτρια κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά λιώνουμε 105 γραμμάρια βούτυρο. Προσθέστε τη σκόνη κακάο και 75 γραμμάρια γλυκαντικού και χτυπήστε σιγά σιγά το αυγό. Μαγειρέψτε, ανακατεύοντας κατά διαστήματα μέχρι να πήξει το μείγμα. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το εκχύλισμα βανίλιας, το αλεύρι αμυγδάλου και τις νιφάδες καρύδας. Πιέστε σε ένα ταψί 20 εκατοστών και βάλτε το στο ψυγείο μέχρι να σφίξει για περίπου 20 λεπτά.

ΒΗΜΑ 2

Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε το τυρί κρέμα και 120 γραμμάρια βούτυρο μαζί και προσθέστε τα 185 γραμμάρια γλυκαντικού μέχρι να ενωθούν καλά. Προσθέστε τη σαντιγί και το εκχύλισμα μέντας και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε αρκετό πράσινο χρώμα τροφίμων για να πετύχετε το πράσινο της μέντας. Απλώνουμε τη γέμιση πάνω από την κρούστα και τη βάζουμε στο ψυγείο μέχρι να σφίξει, για περίπου 30 λεπτά.

ΒΗΜΑ 3

Σε μέτρια κατσαρόλα λιώνουμε τη σοκολάτα και τα 25 γραμμάρια βούτυρο σε χαμηλή φωτιά. Απλώστε πάνω από το παγωμένο κέικ.

ΒΗΜΑ 4

Βάζουμε στο ψυγείο για άλλα 20 λεπτά να σφίξει η σοκολάτα. Κόβουμε και σερβίρουμε.








Σημειώσεις:

Μπαλάκια σοκολάτας-φυσικιού χωρίς ψήσιμο

  Χρόνος προετοιμασίας και μαγειρέματος: 15 λεπτά  Ψύξη: 30 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  90 γραμμάρια πλιγούρι βρώμης
-  60 γραμμάρια νιφάδες καρύδας
-  130 γραμμάρια φυστικοβούτυρο
-  80 γραμμάρια αλεσμένο λιναρόσπορο
-  80 γραμμάρια μέλι
-  25 γραμμάρια σκόνη κακάο χωρίς ζάχαρη
-  1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας

Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	108
πρωτεΐνη	3γρ
υδατάνθρακες	9γρ
λίπος	7γρ

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  45 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί σε ένα μεσαίο μπολ μέχρι να ενωθούν καλά.

ΒΗΜΑ 2

Σκεπάζετε και αφήνετε στο ψυγείο για μισή ώρα, για να σχηματιστεί πιο εύκολα το μείγμα.

ΒΗΜΑ 3

Μόλις κρυώσει, τυλίγουμε σε μπαλάκια του επιθυμητού μεγέθους.

ΒΗΜΑ 4

Φυλάσσετε σε αεροστεγές δοχείο στο ψυγείο για έως και μια εβδομάδα.






Σημειώσεις:

Κύβοι σοκολάτας

 Προετοιμασία: 20 λεπτά  Μαγείρεμα και: 15 λεπτά  Ψύξη: 50 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  500 γραμμάρια λευκή ζάχαρη
-  60 γραμμάρια κακάο σκόνη χωρίς ζάχαρη
-  250 ml γάλα
-  60 γραμμάρια βούτυρο, μαλακωμένο και κομμένο σε φέτες
-  1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας

Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	35
πρωτεΐνη	0.3γρ
υδατάνθρακες	6.8γρ
λίπος	0.9γρ

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  85 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Λαδώνουμε ένα ταψί 20 εκατοστών. Σε μια μέτρια κατσαρόλα βάζουμε τη ζάχαρη και το κακάο, προσθέτουμε το γάλα και ανακατεύουμε καλά. Τοποθετούμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά μέχρι να πάρει βράση.

ΒΗΜΑ 2

Βράζουμε χωρίς να ανακατεύουμε για περίπου 10 λεπτά. Στη συνέχεια, ρίξτε μια μικρή ποσότητα μείγματος σε κρύο νερό. Αν σχηματίσει μια μαλακή μπάλα που ισιώνει όταν αφαιρεθεί από το νερό και τοποθετηθεί σε επίπεδη επιφάνεια, είναι έτοιμο.

ΒΗΜΑ 3

Αφήστε το μείγμα να κρυώσει για περίπου 50 με 70 λεπτά. Προσθέτουμε το βούτυρο και τη βανίλια και ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα μέχρι να ανακατευτεί καλά. Αδειάζουμε στο ταψί που έχουμε ετοιμάσει και πιέζουμε να πλατύνει.

ΒΗΜΑ 4

Το αφήνουμε να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου και το κόβουμε σε κύβους.





















Σημειώσεις:

Μηλόπιτα

 Προετοιμασία: 20 λεπτά  Μαγείρεμα και: 35 λεπτά  Ψύξη: 60 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  1 μέτριο κολοκυθάκι καθαρισμένο και κομμένο σε κύβους (περίπου 140 γραμμάρια)
-  1 κουταλιά της σούπας μπλόξυδο
-  1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα μήλου
-  1 κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού
-  75 γραμμάρια γλυκαντικό
-  2 κουταλιές της σούπας κανέλα
-  50 γραμμάρια βούτυρο
-  3 μεγάλα αυγά
-  20 γραμμάρια αλεύρι καρύδας
-  150 γραμμάρια αλεύρι αμυγδάλου
-  2 κουταλάκια του γλυκού μπέικιν πάουντερ
-  1 πρέζα αλάτι
-  65 γραμμάρια ελληνικό γιαούρτι
-  2 κουταλάκια του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
-  3 κουταλιές της σούπας ανθρακούχο νερό
-  300 ml σαντιγί
-  600 ml γάλα αμυγδάλου
-  4 κρόκοι αυγών
-  75 γραμμάρια υγρή γλυκαντική ουσία
-  2 κουταλάκια του γλυκού κόμμα ξανθάνης

Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	251
πρωτεΐνη	6γρ
υδατάνθρακες	7γρ
λίπος	22γρ

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  115 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C και λαδώνουμε καλά ένα ταψί. Σε ένα μεγάλο τηγάνι βάζουμε τα κολοκυθάκια, το μπλόξυδο, το εκχύλισμα μήλου, το χυμό λεμονιού, 20 γραμμάρια γλυκαντικό, την κανέλα και το βούτυρο. Αφήνουμε να πάρει μια βράση και στη συνέχεια σιγοβράζουμε για 10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς τα κολοκυθάκια. Ψύξτε ελαφρά και πολτοποιήστε με ένα μπλέντερ χειρός.

ΒΗΜΑ 2

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τα αυγά και τα 55 γραμμάρια γλυκαντικού και ανακατεύουμε με σύρμα ή μίξερ χειρός μέχρι να αφρατέψει. Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι καρύδας, το αλεύρι αμυγδάλου, το μπέικιν πάουντερ, το αλάτι και την κανέλα. Προσθέστε αυτό στα αυγά. Προσθέστε το μείγμα των κολοκυθιών, το γιαούρτι και 1 κουταλάκι του γλυκού βανίλια και ανακατέψτε με ένα ηλεκτρικό μίξερ μέχρι να ομογενοποιηθούν. Προσθέτουμε λίγο-λίγο το ανθρακούχο νερό και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Τοποθετούμε σε μπεν μαρί και ψήνουμε για 35 λεπτά. Ψύξτε πλήρως και ανοίξτε τρύπες με τον πάτο μιας ξύλινης κουτάλας στο κουρκούτι.

ΒΗΜΑ 3

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε τη σαντιγί και το γάλα αμυγδάλου και βάζουμε κάτω από ένα σημείο βρασμού. Σε ένα μπολ χτυπάμε με σύρμα τους κρόκους των αυγών, το υγρό γλυκαντικό και το εκχύλισμα βανίλιας. Ρίξτε σταδιακά τη ζεστή κρέμα στο μείγμα των αυγών, ανακατεύοντας συνεχώς με ένα σύρμα χειρός. Προσθέστε το ¼ του ζεστού μείγματος σε ένα μπολ με κόμμα ξανθάνης και ανακατέψτε με ένα σύρμα χειρός μέχρι να ενωθούν. Ρίξτε ξανά στην κατσαρόλα και μαγειρέψτε για 5-10 λεπτά μέχρι να πήξει, ανακατεύοντας τακτικά.

ΒΗΜΑ 4

Το αφήνουμε να κρυώσει ελαφρώς και το περιχύνουμε με το κέικ. Σερβίρετε ζεστό ή δροσερό.

Σημειώσεις:

Αλμυρή τάρτα με σπαράγγια










Προετοιμασία: 30 λεπτά



Μαγείρεμα και: 30 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  500 γραμμάρια σπαράγγια
-  1 λίτρο νερό
-  200 γραμμάρια μαγειρική κρέμα
-  100 γραμμάρια μπέικον
-  Αλάτι
-  Πιπέρι
-  1 φύλλο σφολιάτας



Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	365
πρωτεΐνη	9γρ
υδατάνθρακες	18γρ
λίπος	28γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ



4 βήματα



60 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Καθαρίζουμε και κόβουμε τα σπαράγγια σε μικρά κομμάτια. Βράζετε στον ατμό τα σπαράγγια σε νερό για 15 λεπτά. Στραγγίστε τα.

ΒΗΜΑ 2

Σε ένα μεσαίου μεγέθους μπολ ανακατεύουμε τα αυγά, τη μαγειρική κρέμα, το μπέικον, αλάτι και πιπέρι.

ΒΗΜΑ 3

Προσθέστε τα σπαράγγια στο μείγμα. Ξετυλίγουμε τη σφολιάτα και τη βάζουμε σε στρογγυλό ταψί.

ΒΗΜΑ 4

Βάζουμε το μείγμα στη σφολιάτα. Ψήνουμε στους 210°C για 30 λεπτά. Το αφήνουμε να ξεκουραστεί για μερικά λεπτά και σερβίρουμε.



Σημειώσεις:

Τρούφα σοκολάτας



Προετοιμασία: 15 λεπτά



Ψύξη: 45 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:



150 γραμμάρια μπισκότα τζιντζερ, σε ψίχα



100 γραμμάρια τυρί κρέμα, μαλακωμένο



100 γραμμάρια λευκή σοκολάτα



Πασπαλίσματα της επιλογής σας



Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	222
πρωτεΐνη	4γρ
υδατάνθρακες	38γρ
λίπος	7γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

4 βήματα

60 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Στρώνουμε ένα μεγάλο ταψί με λαδόκολλα και το αφήνουμε στην άκρη.

ΒΗΜΑ 2

Επεξεργαστείτε τα μπισκότα με έναν κόφτη φαγητού μέχρι να πάρετε ψίχουλα. Προσθέστε το τυρί κρέμα και ανακατέψτε μέχρι να ενωθούν πλήρως. Η ζύμη πρέπει να είναι αρκετά υγρή ώστε να συγκρατείται όταν την πλάθετε σε μπάλα.

ΒΗΜΑ 3

Με ένα κουτάλι της σούπας πλάθουμε τη ζύμη σε μπαλάκια και την τοποθετούμε στο ταψί. Παγώνουμε στην κατάψυξη για 30 λεπτά.

ΒΗΜΑ 4

Λιώνουμε τη σοκολάτα και βουτάμε κάθε μπαλάκι μέσα στη σοκολάτα. Τοποθετούμε στο ταψί και πασπαλίζουμε αμέσως με κέικ. Βάζουμε στο ψυγείο για 15 λεπτά να σφίξει η σοκολάτα.















Σημειώσεις:

Αλμυρό κέικ κουνουπιδιού

 Προετοιμασία: 20 λεπτά  Μαγείρεμα και: 45 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  1 μέτριο κουνουπίδι
-  90 γραμμάρια παρμεζάνας
-  1 κίτρινο κρεμμύδι, κομμένο σε ροδέλες
-  8 αυγά χτυπημένα
-  ½ κουταλάκι του γλυκού κουρκουμά
-  60 γραμμάρια αλεύρι καρύδας
-  ½ κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
-  3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
-  1 κουταλάκι του γλυκού μουστάρδα Dijon
-  2 κουταλιές της σούπας φρέσκο θυμάρι, ψιλοκομμένο (μπορεί να αντικατασταθεί με ξερό)
-  ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
-  ½ κουταλάκι του γλυκού πιπέρι

Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	196
πρωτεΐνη	10γρ
υδατάνθρακες	10γρ
λίπος	13γρ

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  65 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C. Λαδώνουμε μια στρογγυλή φόρμα και την στρώνουμε με λαδόκολλα.

ΒΗΜΑ 2

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε το κίτρινο κρεμμύδι και μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσει. Αφήστε στην άκρη μερικές ροδέλες κρεμμυδιού για να τις βάλετε στην κορυφή του κέικ.

ΒΗΜΑ 3

Ψιλοκόψτε το κουνουπίδι με έναν κόφτη φαγητού ή με ένα μαχαίρι. Το βάζουμε σε ένα τηγάνι και τηγανίζουμε για 8 λεπτά. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι καρύδας, τον κουρκουμά και το μπέικιν πάουντερ. Στη συνέχεια προσθέτουμε το κομμένο κουνουπίδι, το θυμάρι, την παρμεζάνα, τα κρεμμύδια και τη μουστάρδα. Ανακατέψτε καλά.

ΒΗΜΑ 4

Προσθέτουμε τα αυγά χτυπημένα και αλατοπιπερώνουμε. Αδειάζουμε στη στρογγυλή φόρμα, τοποθετούμε από πάνω τις λίγες ροδέλες κρεμμυδιού. Ψήνουμε για 40 λεπτά μέχρι να ροδίσουν.









Σημειώσεις:

Μπράουνις με αλεύρι καρύδας

 Προετοιμασία: 10 λεπτά  Μαγείρεμα και: 20 λεπτά  Ψύξη: 10 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  115 γραμμάρια γάλα καρύδας
-  2 αυγά
-  30 γραμμάρια κακάο σε σκόνη
-  55 γραμμάρια λάδι καρύδας, λιωμένο
-  30 γραμμάρια αλεύρι καρύδας
-  100 γραμμάρια γλυκαντικό
-  μισό κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
-  1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ

Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	104
πρωτεΐνη	2γρ
υδατάνθρακες	5γρ
λίπος	9γρ

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  40 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C και λαδώνουμε καλά ένα τετράγωνο ταψί.

ΒΗΜΑ 2

Σε ένα μεσαίο μπολ ανακατεύουμε τα αυγά με το γλυκαντικό μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέστε το λιωμένο λάδι καρύδας, το γάλα καρύδας, το εκχύλισμα βανίλιας και ανακατέψτε καλά. Συνδυάστε όλα τα ξηρά συστατικά - αλεύρι καρύδας, σκόνη κακάο και μπέικιν πάουντερ.

ΒΗΜΑ 3

Προσθέστε τα ξηρά υλικά στο υγρό και ανακατέψτε τα όλα μαζί.

ΒΗΜΑ 4

Αδειάζουμε στο ταψί και ψήνουμε για 20 λεπτά. Ψύξτε για 10 λεπτά, κόψτε και σερβίρετε.





Σημειώσεις:

Μαλακά μπισκότα αμυγδάλου

 Προετοιμασία: 20 λεπτά  Μαγείρεμα και: 15 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  315 γραμμάρια αλεύρι αμυγδάλου
-  320 γραμμάρια ζάχαρη άχνη
-  Ξύσμα από 1 λεμόνι
-  2 μεγάλα αυγά, ελαφρώς χτυπημένα

Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	105
πρωτεΐνη	3γρ
υδατάνθρακες	12γρ
λίπος	6γρ

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  35 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C και στρώνουμε ένα ταψί με λαδόκολλα.

ΒΗΜΑ 2

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι αμυγδάλου, τη ζάχαρη άχνη (65 γραμμάρια στην άκρη) και το ξύσμα λεμονιού. Προσθέστε τα χτυπημένα αυγά. Ανακατεύουμε μέχρι να έχουμε μια σφιχτή ζύμη.

ΒΗΜΑ 3

Βάλτε 65 γραμμάρια ζάχαρη άχνη σε ένα μικρό μπολ. Φτιάχνουμε μικρά μπαλάκια από τη ζύμη και τα κυλάμε σε ζάχαρη άχνη. Τινάζετε την περίσσεια και τα τοποθετείτε σε ταψί.

ΒΗΜΑ 4

Πιέζουμε ελαφρά κάθε μπισκότο στη μέση με ένα δάχτυλο. Τα ψήνουμε για 15 λεπτά. Ψύξτε και σερβίρετε.

Σημειώσεις:

Σοκολατένιο κέικ












Προετοιμασία: 5 λεπτά



Μαγείρεμα και: 25 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  180 γραμμάρια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
-  200 γραμμάρια κοκκοποιημένο γλυκαντικό
-  30 γραμμάρια κακάο σε σκόνη
-  1 κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα
-  ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
-  1 κουταλιά της σούπας μπλόξυδο
-  1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
-  6 κουταλιές της σούπας πουρέ μήλου
-  240 ml νερό



Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	98
πρωτεΐνη	3γρ
υδατάνθρακες	21γρ
λίπος	1γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ



4 βήματα



30 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C και στρώνετε με λαδόκολλα μια στρογγυλή φόρμα ψησίματος.

ΒΗΜΑ 2

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, το γλυκαντικό σε κόκκους, τη σκόνη κακάο, τη σόδα και το αλάτι.

ΒΗΜΑ 3

Προσθέστε το εκχύλισμα βανίλιας, το μπλόξυδο και τον πουρέ μήλου και ανακατέψτε καλά. Ρίχνουμε το νερό και ανακατεύουμε μέχρι να ενωθούν όλα καλά.

ΒΗΜΑ 4

Ρίχνουμε τη ζύμη στο ταψί και ψήνουμε για 30 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσει, κόβουμε και σερβίρουμε.



Σημειώσεις:

Σπιτικές μπάρες Mars











Προετοιμασία: 15 λεπτά



Μαγείρεμα και: 5 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  125 γραμμάρια αλεύρι καρύδας
-  2 κουταλιές της σούπας κακάο σε σκόνη
-  50 γραμμάρια γλυκαντικό σε κόκκους
-  240 γραμμάρια βούτυρο αμυγδάλου
-  240 ml σιρόπι σφενδάμου
-  125 ml γάλα
-  110 ml λάδι καρύδας
-  320 γραμμάρια σοκολάτα



Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	267
πρωτεΐνη	6γρ
υδατάνθρακες	10γρ
λίπος	24γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ



4 βήματα



20 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Στρώνουμε με λαδόκολλα μια τετράγωνη φόρμα ψησίματος 20 εκατοστών. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι καρύδας, το γλυκαντικό σε κόκκους και τη σκόνη κακάο.

ΒΗΜΑ 2

Ανακατέψτε 120 γραμμάρια βούτυρο αμυγδάλου και 120 ml σιρόπι σφενδάμου σε ένα τηγάνι και λιώστε μέχρι να ενωθούν. Ρίξτε στο στεγνό μείγμα μέχρι να αποκτήσετε μια εύθρυπτη υφή. Προσθέτουμε το γάλα μέχρι να έχουμε ένα παχύρρευστο κυλό. Αδειάζουμε στο ταψί και βάζουμε στο ψυγείο.

ΒΗΜΑ 3

Φτιάχνουμε την καραμέλα συνδυάζοντας 120 βούτυρο αμυγδάλου, 120 ml σιρόπι σφενδάμου και λάδι καρύδας. Λιώστε μέχρι να ενωθούν και να ομογενοποιηθούν. Περιχύνουμε το κουρκούτι και το βάζουμε στην κατάψυξη.

ΒΗΜΑ 4

Μόλις σφίξει, κόβουμε σε μακριούς κύβους. Λιώνουμε τη σοκολάτα και σκεπάζουμε ομοιόμορφα κάθε μπάρα. Το αφήνουμε στο ψυγείο μέχρι να σφίξει η σοκολάτα.















Σημειώσεις:

Κέικ καρότου

 Προετοιμασία: 5 λεπτά  Μαγείρεμα και: 5 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  30 γραμμάρια καρύδια
-  110 γραμμάρια αμύγδαλα
-  170 γραμμάρια κουρμάδες χωρίς κουκούτσι
-  30 γραμμάρια αποξηραμένα κομμάτια ανανά
-  30 γραμμάρια σταφίδες
-  30 γραμμάρια νιφάδες καρόδας
-  2 κουταλιές της σούπας καρότο, τριμμένο
-  520 γραμμάρια κάσιους
-  60 ml λάδι καρόδας
-  115 ml χυμό λεμονιού
-  80 ml νερό
-  1 κουταλιά της σούπας γλυκαντικό

Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	105
πρωτεΐνη	3.6γρ
υδατάνθρακες	12.8γρ
λίπος	4γρ

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  10 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Σε ένα μπλέντερ ανακατεύουμε τους ξηρούς καρπούς και ανακατεύουμε μέχρι να παραμείνει εύθρυπτη υφή. Προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά και συνεχίστε το ανακάτεμα, ξύνοντας τα πλαϊνά του μπλέντερ για να ενωθούν καλά όλα τα υλικά. Το μείγμα πρέπει να μοιάζει με ζύμη.

ΒΗΜΑ 2

Στρώνουμε ένα ταψί 20 εκατοστών με λαδόκολλα. Μεταφέρουμε τη ζύμη και πιέζουμε σταθερά. Διατηρήστε το κρύο.

ΒΗΜΑ 3

Σε ένα μπλέντερ ανακατεύουμε τα κάσιους, το χυμό λεμονιού, το νερό και το γλυκαντικό. Ανακατεύουμε μέχρι το μείγμα να γίνει λείο.

ΒΗΜΑ 4

Ρίξτε το κρύο πάνω από το κέικ. Κόβουμε και σερβίρουμε.














Σημειώσεις:

Μπουκίτσες κέικ

 Προετοιμασία: 20 λεπτά  Μαγείρεμα και: 25 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  340 γραμμάρια βούτυρο, μαλακωμένο
-  60 γραμμάρια γλυκαντικό σε κόκκους
-  6 μεγάλα αυγά
-  125 ml γάλα αμυγδάλου
-  125 γραμμάρια κρέμα γάλακτος
-  200 γραμμάρια κακάο σε σκόνη
-  340 γραμμάρια αλεύρι αμυγδάλου
-  1 κουταλιά της σούπας μπέικιν πάουντερ
-  1 πρέζα θαλασσινό αλάτι
-  1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
-  ½ κουταλιά της σούπας σαντιγί
-  560 γραμμάρια σοκολάτα
-  120 γραμμάρια για πασπάλισμα

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  45 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Στρώνουμε ένα τετράγωνο ταψί με λαδόκολλα. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε 40 γραμμάρια γλυκαντικού και 170 γραμμάρια βούτυρο μέχρι να ομογενοποιηθούν. Προσθέστε τα αυγά, ένα κάθε φορά. Στη συνέχεια, προσθέστε το γάλα αμυγδάλου, την κρέμα γάλακτος και ½ κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας. Προσθέστε το αλεύρι αμυγδάλου, τη σκόνη κακάο, το μπέικιν πάουντερ και το θαλασσινό αλάτι. Ρίχνουμε το κουρκούτι στο ταψί και ψήνουμε για 35 λεπτά. Ψύξτε τελείως.

ΒΗΜΑ 2

Με μίξερ χειρός ανακατεύουμε 170 γραμμάρια βούτυρο μέχρι να ομογενοποιηθούν. Προσθέστε σκόνη κακάο, 20 γραμμάρια γλυκαντικού και ½ κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας. Ανακατέψτε πρώτα σε χαμηλή ταχύτητα και μετά 30 δευτερόλεπτα σε υψηλή ταχύτητα. Προσθέστε μέσα τη σαντιγί. Χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν.

ΒΗΜΑ 3

Μόλις κρυώσει τελείως το κέικ, το θρυμματίζουμε σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέστε το frosting και ανακατέψτε καλά. Σχηματίστε μπάλες. Βάλτε ένα ξύλινο ραβδί σε κάθε μπάλα.

ΒΗΜΑ 4

Λιώνουμε τη σοκολάτα σε χαμηλή φωτιά. Βουτάμε κάθε μπαλάκι σε λιωμένη σοκολάτα. Και μετά βουτήξτε το σε ψεκασμούς. Τα αφήνουμε σε λαδόκολλα μέχρι να σφίξει η σοκολάτα.

Σημειώσεις:

Ασπρόμαυρη τούρτα














Προετοιμασία: 15 λεπτά



Μαγείρεμα και: 55 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  130 γραμμάρια αλεύρι για κέικ
-  300 γραμμάρια ζάχαρη
-  ¼ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
-  12 μεγάλα ασπράδια αυγών
-  1 κουταλάκι του γλυκού χυμό λεμονιού
-  1 ½ κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
-  2 κουταλιές της σούπας κακάο σε σκόνη
-  ¾ κουταλάκι του γλυκού κακάο σε σκόνη
-  170 γραμμάρια ζάχαρη άχνη
-  2 κουταλιές της σούπας τυρί κρέμα
-  1 κουταλιά της σούπας γάλα



Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	112
πρωτεΐνη	5γρ
υδατάνθρακες	21γρ
λίπος	0.76γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

4 βήματα ⏱ 70 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 160°C και λαδώνουμε ένα στρογγυλό ταψί 25 εκατοστών.

ΒΗΜΑ 2

Ανακατεύουμε το αλεύρι και τα 150 γραμμάρια ζάχαρη και τα αφήνουμε στην άκρη. Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε το αλάτι και τα ασπράδια και ανακατεύουμε με ηλεκτρικό μίξερ σε δυνατή ταχύτητα μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέστε την υπόλοιπη ζάχαρη, μία κουταλιά της σούπας κάθε φορά, μέχρι να σφίξει το μείγμα. Προσθέστε το χυμό λεμονιού και 1/2 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας. Κοσκινίζουμε το αλεύρι πάνω από το μείγμα του ασπραδιού και ανακατεύουμε προσεκτικά μετά από κάθε προσθήκη. Προσθέστε ¼ αλεύρι μέχρι να το προσθέσετε όλο.

ΒΗΜΑ 3

Τοποθετήστε το μισό μείγμα στο ταψί. Κοσκινίστε τις 2 κουταλιές της σούπας σκόνη κακάο στο υπόλοιπο κουρκούτι και τοποθετήστε το πάνω από την πρώτη στρώση. Ψήνουμε για 55 λεπτά. Ψύξτε τελείως.


ΒΗΜΑ 4

Σε ένα μεσαίο μπολ βάζετε τη ζάχαρη άχνη, το τυρί κρέμα, το γάλα και το κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας. Ανακατέψτε το με ένα ηλεκτρικό μίξερ μέχρι να ομογενοποιηθεί. Χωρίστε στα δύο. Περιχύστε το μισό πάνω από το κέικ. Προσθέστε ¾ κουταλάκι του γλυκού κακάο σε σκόνη στο άλλο μισό και περιχύστε αυτό το μισό πάνω από το κέικ. Βάζουμε στο ψυγείο για 5 λεπτά να δέσει το γλάσο.
















Σημειώσεις:

Τούρτα μπράουνι

 Προετοιμασία: 20 λεπτά  Μαγείρεμα και: 25 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  200 γραμμάρια μαύρη σοκολάτα
-  250 γραμμάρια βούτυρο
-  6 μεγάλα αυγά
-  30 σταγόνες υγρό γλυκαντικό
-  240 γραμμάρια γλυκαντικό σε σκόνη
-  200 γραμμάρια αλεύρι αμυγδάλου
-  85 γραμμάρια κακάο σε σκόνη
-  60 γραμμάρια σπόροι chia, αλεσμένοι
-  1 κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα
-  2 κουταλάκια του γλυκού μπέικιν πάουντερ
-  300 ml σαντιγί
-  100 γραμμάρια ελληνικό γιαούρτι
-  350 γραμμάρια ανάμεικτα μούρα

Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	462
πρωτεΐνη	10.8γρ
υδατάνθρακες	15.5γρ
λίπος	43.1γρ

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  45 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Λιώνουμε τη σοκολάτα με το βούτυρο, την αφήνουμε να κρυώσει ελαφρώς. Στο μεταξύ ανακατεύουμε σε ένα μεγάλο μπολ τα αυγά, το υγρό γλυκαντικό και το γλυκαντικό σε σκόνη. Προσθέστε τη σοκολάτα και στη συνέχεια προσθέστε προσεκτικά το αλεύρι αμυγδάλου, τη σκόνη κακάο, τους σπόρους chia, τη σόδα και το μπέικιν πάουντερ.

ΒΗΜΑ 2

Χωρίστε το κουρκούτι σε τρία μέρη και ψήστε το καθένα σε ένα στρογγυλό ταψί 20 εκατοστών. Ψήνουμε για 15 λεπτά. Αφήστε τα να κρυώσουν εντελώς.

ΒΗΜΑ 3

Χτυπάμε με μίξερ ή σύρμα χειρός την κρέμα γάλακτος και το γιαούρτι μέχρι να πήξει το μείγμα.

ΒΗΜΑ 4

Τοποθετήστε ένα κέικ σε ένα δίσκο σερβιρίσματος. Απλώνουμε $\frac{1}{3}$ από τη γέμιση κρέμας και τοποθετούμε $\frac{1}{3}$ από τα μούρα. Βάζουμε το δεύτερο κέικ και επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία. Ολοκληρώστε με την επάνω στρώση του κέικ brownie, των μούρων και της κρέμας.

Σημειώσεις:











Τάρτα σοκολάτας χωρίς ψήσιμο

 Προετοιμασία: 30 λεπτά

 Ψύξη: 180 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  300 γραμμάρια κάσιους (τα μισά πρέπει να μουλιάσουν όλη τη νύχτα σε νερό)
-  2 κουταλιές της σούπας κακάο σε σκόνη
-  150 γραμμάρια χουρμάδες, μισοί
-  1 κουταλάκι του γλυκού νερό
-  60 ml γάλα αμυγδάλου βανίλιας
-  2 κουταλιές της σούπας σιρόπι σφενδάμου
-  ½ κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
-  Πρέζα αλάτι
-  20 γραμμάρια σοκολάτα, ψιλοκομμένη
-  200 γραμμάρια φράουλες κομμένες σε λεπτές φέτες

Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	1175
πρωτεΐνη	30γρ
υδατάνθρακες	127γρ
λίπος	72γρ

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  210 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Στρώνουμε ένα τετράγωνο ταψί με έναν αποσπώμενο πάτο με λαδόκολλα. Βάλτε 150 γραμμάρια κάσιους στο μπλέντερ, προσθέστε σκόνη κακάο και ανακατέψτε μέχρι να θρυμματιστούν. Προσθέστε τους χουρμάδες και ανακατέψτε μέχρι να αναμειχθούν καλά και να θρυμματιστούν. Προσθέστε σιγά σιγά το νερό και ανακατέψτε μέχρι να αρχίσει να σχηματίζεται μια κολλώδης μπάλα.

ΒΗΜΑ 2

Πιέστε τη ζύμη στο ταψί, φροντίζοντας να δημιουργήσετε ένα χοντρό τοίχωμα για τη γέμιση. Τοποθετούμε στην κατάψυξη.

ΒΗΜΑ 3

Τοποθετήστε τα υπόλοιπα κάσιους σε έναν κόφτη φαγητού. Προσθέστε το γάλα, το σιρόπι σφενδάμου, το αλάτι και το εκχύλισμα βανίλιας. Επεξεργαστείτε το μέχρι να γίνει λείο. Μεταφέρουμε σε ένα μπολ και ανακατεύουμε την ψιλοκομμένη σοκολάτα.

ΒΗΜΑ 4

Ρίχνουμε τη γέμιση στην έτοιμη κρούστα και τοποθετούμε από πάνω τις φράουλες. Σκεπάζουμε με αλουμινοχαρτο και παγώνουμε για τρεις ώρες. Πασπαλίστε το κέικ με σκόνη κακάο πριν το σερβίρετε.













Σημειώσεις:

Πλιγούρι βρώμης στο φούρνο

 Προετοιμασία:: 15 λεπτά  Μαγείρεμα και: 45 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  180 γραμμάρια πλιγούρι βρώμης
-  1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
-  1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
-  ½ κουταλάκι του γλυκού τζίντζερ
-  ¼ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
-  430 ml γάλα
-  2 αυγά
-  80 ml σιρόπι σφενδάμου
-  2 κουταλάκια του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
-  65 γραμμάρια καρότο, τριμμένο
-  80 γραμμάρια σταφίδες
-  60 γραμμάρια καρύδια, ψιλοκομμένα

Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	215
πρωτεΐνη	5.4γρ
υδατάνθρακες	32.8γρ
λίπος	6.4γρ

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  60 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 190°C και λαδώνουμε μια τετράγωνη φόρμα ψησίματος 20 εκατοστών.

ΒΗΜΑ 2

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το πλιγούρι, το μπέικιν πάουντερ, την κανέλα, το τζίντζερ και το αλάτι. Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε το γάλα, τα αυγά, το σιρόπι σφενδάμου και τη βανίλια. Προσθέτουμε τα καρότα και τις μισές σταφίδες και τα καρύδια.

ΒΗΜΑ 3

Συνδυάστε το υγρό μείγμα και το ξηρό μείγμα. Ρίχνουμε το μείγμα στο ταψί και πασπαλίζουμε τις υπόλοιπες σταφίδες και τα καρύδια.

ΒΗΜΑ 4

Ψήνουμε για 45 λεπτά μέχρι να ροδίσουν ελαφρά. Ψύξτε για 5 λεπτά και σερβίρετε.








Σημειώσεις:

Απλό κέικ καφέ

 Προετοιμασία: 20 λεπτά  Μαγείρεμα και: 30 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  270 γραμμάρια βούτυρο
-  170 γραμμάρια ζάχαρη
-  3 μεγάλα αυγά
-  170 γραμμάρια αλεύρι
-  10 γραμμάρια μπέικιν πάουντερ
-  2 1/2 κουταλιά της σούπας δροσισμένο στιγμιαίο καφέ (διαλυμένο σε 1 κουταλιά της σούπας ζεστό νερό)
-  225 γραμμάρια ζάχαρη άχνη

Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	559
πρωτεΐνη	5γρ
υδατάνθρακες	66γρ
λίπος	30γρ

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  50 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C και λαδώνουμε δύο στρογγυλές φόρμες 18 εκατοστών.

ΒΗΜΑ 2

Σε ένα μεγάλο μπολ χτυπήστε ελαφρά 170 γραμμάρια βούτυρο και 170 γραμμάρια ζάχαρη μέχρι να ομογενοποιηθούν. Χτυπάμε τα αυγά σε μια κούπα με ένα πιρούνι και μετά προσθέτουμε σταδιακά στο μείγμα με μία κουταλιά της σούπας αλεύρι κάθε φορά. Όταν τα αυγά ενωθούν πλήρως, προσθέστε το υπόλοιπο αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ. Προσθέστε τον καφέ και ψήστε τα κέικ για 30 λεπτά. Το αφήνουμε να κρυώσει εντελώς.

ΒΗΜΑ 3

Ανακατέψτε 100 γραμμάρια βούτυρο και ζάχαρη άχνη μέχρι να ενωθούν και να ομογενοποιηθούν. Προσθέστε τον καφέ.

ΒΗΜΑ 4

Βάζετε το ένα κέικ σε ένα ταψί και αλείφετε το μισό μείγμα βουτύρου και ζάχαρης. Τοποθετούμε από πάνω το δεύτερο κέικ και αλείφουμε το υπόλοιπο μείγμα βουτύρου και ζάχαρης.










Σημειώσεις:

Τούρτα γενεθλίων

 Προετοιμασία: 10 λεπτά  Μαγείρεμα και: 25 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  3 αυγά
-  175 γραμμάρια κουρμάδες, χωρίς κουκούτσι
-  60 ml νερό
-  240 γραμμάρια βούτυρο αμυγδάλου
-  1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
-  ¾ κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα
-  ¼ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
-  200 γραμμάρια σοκολάτα, ψιλοκομμένη
-  200 γραμμάρια σαντιγί

Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	178
πρωτεΐνη	5γρ
υδατάνθρακες	13γρ
λίπος	12γρ

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  35 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C και λαδώνουμε δύο στρογγυλές φόρμες 18 εκατοστών. Σε ένα μπλέντερ ανακατεύουμε τα αυγά, τους κουρμάδες και το νερό και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Προσθέστε το βούτυρο αμυγδάλου, τη μαγειρική σόδα και το αλάτι, ανακατεύοντας μέχρι το κουρκούτι να γίνει λείο.

ΒΗΜΑ 2

Μοιράζουμε το κουρκούτι στα δύο ταψιά. Ψήνουμε για 25 λεπτά. Ψύξτε εντελώς,

ΒΗΜΑ 3

Ζεσταίνουμε τη σαντιγί και προσθέτουμε τη σοκολάτα. Ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει η σοκολάτα. Το αφήνουμε να κρυώσει για 5 λεπτά.

ΒΗΜΑ 4

Περιχύνουμε το κέικ που έχει κρυώσει. Διακοσμήστε όπως θέλετε.

Σημειώσεις:

Μπάρες βρώμης


 Προετοιμασία: 15 λεπτά

 Ψύξη: 30 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

 60 γραμμάρια βούτυρο

 240 γραμμάρια mini marshmallows

 470 γραμμάρια πλιγούρι βρώμης και δημητριακά, ανάμεικτα

Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	1524
πρωτεΐνη	13γρ
υδατάνθρακες	260γρ
λίπος	53γρ

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  45 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Λιώνουμε το βούτυρο σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά.

ΒΗΜΑ 2

Προσθέστε τα μίνι marshmallows και ανακατέψτε καλά μέχρι να λιώσουν εντελώς. Προσθέστε το πλιγούρι και τα δημητριακά. Ανακατέψτε καλά.

ΒΗΜΑ 3

Βάζουμε σε ταψί που έχουμε λαδώσει προηγουμένως και αφήνουμε να κρυώσει.

ΒΗΜΑ 4

Κόβουμε σε τετράγωνα και σερβίρουμε.

Σημειώσεις:










Σπανάκι φούρνου με σαρδέλες

 Προετοιμασία: 10 λεπτά

 Μαγείρεμα και: 35 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  2 κουτάκια σαρδέλες
-  600 γραμμάρια σπανάκι
-  25 γραμμάρια βούτυρο
-  2 αυγά χτυπημένα
-  50 γραμμάρια τριμμένη παρμεζάνα
-  100 γραμμάρια κρέμα γάλακτος
-  ¼ κουταλάκι του γλυκού δεντρολίβανο, ψιλοκομμένο
-  ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
-  ½ κουταλάκι του γλυκού πιπέρι

Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	143
πρωτεΐνη	8γρ
υδατάνθρακες	4γρ
λίπος	11γρ

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  45 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 190°C και λαδώνουμε ένα παραλληλόγραμμο ταψί 20 εκατοστών.

ΒΗΜΑ 2

Καθαρίζουμε το σπανάκι, το πλένουμε καλά και το βράζουμε για 1 λεπτό σε αλατισμένο νερό. Στραγγίζουμε καλά. Προσθέστε το σε έναν κόφτη φαγητού. Προσθέστε δεντρολίβανο, αλάτι και πιπέρι. Επεξεργαστείτε τα πάντα.

ΒΗΜΑ 3

Προσθέστε το μαλακωμένο βούτυρο, τα χτυπημένα αυγά, την κρέμα γάλακτος και την παρμεζάνα. Ανακατέψτε καλά.

ΒΗΜΑ 4

Το αδειάζουμε στο ταψί και ψήνουμε για 35 λεπτά.

Σημειώσεις:









Σοκολατένιο κέικ πορτοκαλιού

 Προετοιμασία: 20 λεπτά

 Μαγείρεμα και: 30 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  180 γραμμάρια αλεύρι ολικής αλέσεως
-  30 γραμμάρια κακάο σε σκόνη
-  230 γραμμάρια ζάχαρη καρύδας
-  1 κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα
-  90 ml ηλιέλαιο
-  1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
-  360 ml χυμός πορτοκαλιού
-  1 κουταλάκι του γλυκού λευκό ξύδι

Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	581
πρωτεΐνη	10.5γρ
υδατάνθρακες	109.9γρ
λίπος	11.7γρ

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  50 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C και λαδώνουμε ένα ορθογώνιο ή στρογγυλό ταψί 20 εκατοστών.

ΒΗΜΑ 2

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, τη σκόνη κακάο, τη σόδα και τη ζάχαρη. Κάνουμε τρεις λακούβες και προσθέτουμε το ξύδι, το εκχύλισμα βανίλιας και το λάδι. Προσθέστε τον χυμό πορτοκαλιού. Ανακατεύουμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν.

ΒΗΜΑ 3

Ρίχνουμε το κουρκούτι στο ταψί. Ψήνουμε για 35 λεπτά.

ΒΗΜΑ 4

Αφήνουμε το κέικ να κρυώσει ελαφρώς. Διακοσμούμε, αν θέλουμε, με ζάχαρη άχνη και φέτες πορτοκαλιού.

Σημειώσεις:














Μπράουνις από κολοκυθάκια

 Προετοιμασία: 15 λεπτά

 Μαγείρεμα και: 30 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  250 γραμμάρια αλεύρι
-  120 γραμμάρια κακάο σε σκόνη
-  1 ½ κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα
-  1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
-  120 ml φυτικό λάδι
-  300 γραμμάρια ζάχαρη
-  2 κουταλάκια του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
-  300 γραμμάρια κολοκυθάκια, ψιλοκομμένα
-  5 κουταλιές της σούπας νερό
-  60 γραμμάρια βούτυρο, λιωμένο
-  230 γραμμάρια ζάχαρη άχνη
-  65 ml γάλα
-  1 κουταλιά της σούπας εκχύλισμα βανίλιας

Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	222
πρωτεΐνη	4γρ
υδατάνθρακες	38γρ
λίπος	7γρ

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  45 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C και λαδώνουμε καλά ένα τετράγωνο ταψί.

ΒΗΜΑ 2

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, τα 100 γραμμάρια σκόνη κακάο, τη σόδα και το αλάτι. Χρησιμοποιώντας ένα μίξερ χειρός, φέρτε μαζί το λάδι, τη ζάχαρη και το εκχύλισμα βανίλιας. Προσθέτουμε τα ξηρά υλικά και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε τα κολοκυθάκια. Προσθέστε έως και πέντε κουταλιές της σούπας νερό εάν το μείγμα είναι σκόνη. Αφήστε το μείγμα να καθίσει για λίγα λεπτά.

ΒΗΜΑ 3

Ψήνουμε για 30 λεπτά μέχρι να δέσουν τα μπράουνις.

ΒΗΜΑ 4

Φτιάξτε το frosting συνδυάζοντας 20 γραμμάρια σκόνη κακάο, 60 γραμμάρια λιωμένο βούτυρο, 230 γραμμάρια ζάχαρη άχνη, 65 ml γάλα, 1 κουταλιά της σούπας εκχύλισμα βανίλιας και μια πρέζα αλάτι. Απλώνουμε πάνω από κρυωμένα μπράουνις.















Σημειώσεις:

Κέικ με λεμόνι και βατόμουρα

 Προετοιμασία: 20 λεπτά  Μαγείρεμα και: 40 λεπτά  Ψύξη: 70 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  195 γραμμάρια αλεύρι αμυγδάλου
-  95 γραμμάρια αλεύρι καρύδας
-  6 μεγάλα αυγά
-  140 ml χυμός λεμονιού
-  4 κουταλιές της σούπας ξύσμα λεμονιού
-  245 γραμμάρια βούτυρο
-  150 γραμμάρια γλυκαντικό σε κόκκους
-  190 γραμμάρια βατόμουρα
-  1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
-  ½ κουταλάκι του γλυκού ψιλό θαλασσινό αλάτι
-  340 γραμμάρια τυρί κρέμα
-  115 γραμμάρια γλυκαντικό σε σκόνη
-  1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
-  55 ml σαντιγί

Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	330
πρωτεΐνη	9γρ
υδατάνθρακες	8γρ
λίπος	30γρ

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  130 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C και λαδώνουμε καλά τρία στρογγυλά ταψί 20 εκατοστών. Σε ένα μεσαίο μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι αμυγδάλου, το αλεύρι καρύδας, το γλυκαντικό σε κόκκους, το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι. Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε τα αυγά, το εκχύλισμα βανίλιας, 80 γραμμάρια λιωμένο βούτυρο, το ξύσμα λεμονιού και 75 ml χυμό λεμονιού. Ανακατεύουμε μαζί με ένα ηλεκτρικό σύρμα, μέχρι να αφρατέψουν.

ΒΗΜΑ 2

Ανακατεύουμε τα υγρά και τα στεγνά υλικά μέχρι το μείγμα να γίνει λείο. Προσθέστε τα βατόμουρα. Μοιράζουμε ομοιόμορφα τη ζύμη στα ταψιά και ψήνουμε για 35 λεπτά. Αφήστε να κρυώσει εντελώς.

ΒΗΜΑ 3


Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατέψτε το τυρί κρέμα, 165 γραμμάρια βούτυρο, γλυκαντικό σε σκόνη, εκχύλισμα βανίλιας, σαντιγί, 2 κουταλιές της σούπας ξύσμα λεμονιού και 65 ml χυμό λεμονιού. Ανακατεύουμε με το ηλεκτρικό σύρμα μέχρι να ενωθούν όλα καλά.

ΒΗΜΑ 4

Τοποθετούμε το πρώτο κέικ σε πιατέλα σερβιρίσματος. Απλώνουμε το 1/3 της κρέμας. Τοποθετούμε το δεύτερο κέικ και απλώνουμε ξανά το 1/3 της κρέμας. Τοποθετούμε το τελευταίο κέικ και απλώνουμε την υπόλοιπη κρέμα. Αφήνουμε στο ψυγείο για 2 ώρες πριν σερβίρουμε.









Σημειώσεις:

Μπισκότα βρώμης

 Προετοιμασία: 15 λεπτά  Μαγείρεμα και: 20 λεπτά



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

-  1 μπανάνα
-  1 κουταλάκι του γλυκού κακάο σε σκόνη
-  1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη βανίλια
-  1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
-  30 γραμμάρια κράνμπερι
-  30 γραμμάρια φουντούκια καβουρδισμένα και φιλοκομμένα
-  35 γραμμάρια πλιγούρι βρώμης
-  σουσάμι

Θρεπτική αξία μερίδας:

Θερμίδες	90
πρωτεΐνη	2γρ
υδατάνθρακες	8γρ
λίπος	6γρ

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  35 λεπτά

ΒΗΜΑ 1

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C και λαδώνουμε καλά ένα τετράγωνο ταψί.

ΒΗΜΑ 2

Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε μια μπανάνα και την πολτοποιούμε με ένα πιρούνι. Προσθέστε τη σκόνη κακάο, τη ζάχαρη βανίλιας και την κανέλα. Ανακατεύουμε και μετά προσθέτουμε τα κράνμπερι, τα φουντούκια και το πλιγούρι.

ΒΗΜΑ 3

Ανακατεύουμε τα πάντα και σχηματίζουμε μπαλάκια.

ΒΗΜΑ 4

Τοποθετούμε τα μπισκότα στο ταψί και τα πασπαλίζουμε με σουσάμι. Ψήνουμε για 20 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσει πριν σερβίρουμε.

Σημειώσεις:

GR



3 831125 013241