

ΠΑΡΑ - ΙΔΟΞ ΤΡΑ
 ΓΕΣ
 ΓΙΑ ΤΩΝ
 ΗΗΦΗ

- ΙΩΑΝΝΑ
- ΝΕΚΤΑΡΙΑ
- ΣΑΒΒΙΝΑ
- ΔΗΜΗΤΡΗΣ
- ΧΡΗΣΤΟΣ
- ΑΡΧΟΝΤΟΥ
- ΜΗΤΡΩ
- ΣΕΛΩΝΤΙ
- ΡΑΦΑΗΛ
- ΜΕΛΛΙΑ
- ΑΡΗΣ
- ΑΛΙΑ ΧΡΥΣΤΑ
- ΛΑΧΡ. ΘΤΑ
- ΝΟΥΦΑ
- ΠΟΕΤΟΛΗΣ
- ΒΑΣΙΛΗΣ
- ΦΕΔΡΑ
- ΕΥΘΥ
- ΓΙΩΡΓ
- ΣΚΑΡΛΑΤ
- ΣΗΓΕΚΤΡ
- ΓΕΩΡΓ

Όνομα συνταγής:

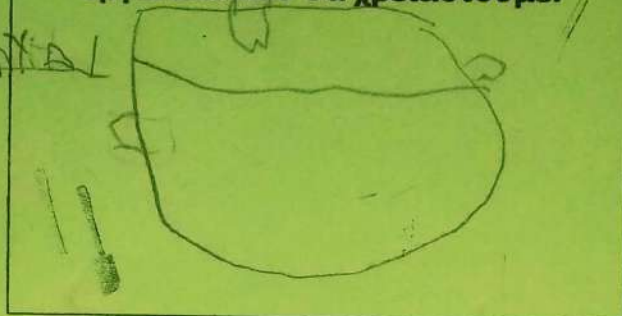
ΦΑΚΕΣ ΟΥΛΑ



Υλικά συνταγής:



Εργαλεία που θα χρειαστούμε:



Οδηγίες παρασκευής:

1



ΒΡΑΖΟ ΚΑΡΕΤΙΣΦΑΚΕΣ,
ΚΑΙ ΟΛΙΑΥΡΙΚΑΚΟΧΜΕ
ΝΑΤΙΑ ΕΩΡΑ
ΤΕΛΟΣ ΤΩΝ ΔΙΑΜΑΤΙΝΕΤΕΡΑ



Όνομα συνταγής:

ΚΡΕΠΕΣ



Υλικά συνταγής:

- ↓ ποτήρι γάλα
- ↓ ποτήρι αλεύρι (γ.ο.χ)
- ↓ κουτ. γλ. κοφτό ψέχον
- ↓ κουτ. γλ. κοφτό αλάτι
- ↓ αυγό
- λίγο βούτυρο



Εργαλεία που θα χρειαστούμε:

- ένα πορτοζέρ
- ένα αντικαθιζτικό μπεν
- ↓ κουτάλα
- ↓ ζυγιστή επάκουλα



Οδηγίες παρασκευής:

Ανακατεύω το γάλα, το αλάτι, τη ψέχον, το αυγό στο πορτοζέρ. Προδένω σταδιακά το αλεύρι μέχρι να έχω έναν χυλό. Πιάνω λίγο βούτυρο στο αντικαθιζτικό μπεν. Βάζω ↓ κουτάλα από το χυλό και τον απλώνω ώστε να πάρει τη μορφή της κρέπας. Το μπεν από την άλλη πλευρά να ψήθει. Η κρέπα είναι έτοιμη!!!

Την βερμύνη με γουρί, μαλακώτα, καρδιάκι εν τη ψέσω εφ'εφ'εφ. Αν τη ψέσω ψωκιά βέρω ραχίνι με φέρι, ραχίνι με γουρί, φρισκότο ολίκις ή και ζυγιάς καρδιάς ανέλογο με το τι τω σρέσει!!! καλή όρεξη!

Όνομα συνταγής:

ΥΓΙΕΙΝΑ ΤΡΟΥΦΑΚΙΑ



Υλικά συνταγής:

- 1/3 τσπ κούπας + 1 κτσ φυσικό φυσικοβούτυρο ή τακίνι
 - 1 κούπα ψιλοκομμένα καρύδια
 - 180gr κουρμάδες χωρίς κουτάτσι
 - 1/4 κούπας (3gr) κακάο
 - 1 κτσ κανέλα
 - 1 κτσ βανίλια
 - 1 πρέζα αλάτι
 - 1-2 κουτάλια νερό
- (Μόνο αν το μίγμα είναι πολύ σκληρό)
Για την επίλυση



Εργαλεία που θα χρειαστούμε:

- Επεξεργαστής τροφίμων
- Κουτάλι
- Μπολ



- Κακάο, τριμμένη καρύδα ή τριμμένοι ξηροί καρποί

Οδηγίες παρασκευής:

1. Μεταφέρετε όλα τα υλικά εκτός από το νερό σε ένα επεξεργαστή τροφίμων με λεπίδες και αλέστε πολύ καλά μέχρι να έχετε ένα λείο μείγμα. Αν το μίγμα είναι πολύ σκληρό προσθέστε σταδιακά λίγο από το νερό
2. Μεταφέρετε σε μπολ και παγώστε στο ψυγείο (δεν είναι απαραίτητο αλλά θα κάνει το παστίμα πιο εύκολο)
3. Χρησιμοποιώντας ένα κουτάλι πάρτε λίγο από το μίγμα και με ελαφρώς βρεγμένα χέρια πλάστε σε μπαλάκια στο μέγεθος καρυδιάς
4. Τυλίξτε τα μπαλάκια σε κακάο, καρύδα ή τριμμένους ξηρούς καρπούς
5. Διατηρούνται στο ψυγείο για τουλάχιστον 5 μέρες

Καλή Επιτυχία! ☺

Όνομα συνταγής: ΤΡΟΥΦΑΚΙΑ



Υλικά συνταγής:
1/2 ΠΑΚΕΤΟ
ΜΠΙΣΚΟΤΑ
ΣΑΛΑΤΑ
ΚΑΚΑΟ
ΤΡΟΥΦΑ
ΒΟΥΤΥΡΟ

Εργαλεία που θα χρειαστούμε:
ΜΙΚΡΗ ΚΑΤΣΑΡΑ
ΡΟΛΑ
ΣΥΡΜΑ

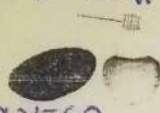
Οδηγίες παρασκευής:
ΛΙΩΝΟΥΜΕ ΤΟ ΒΟΥΤΥΡΟ
ΚΑΙ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥΜΕ
ΤΟ ΓΑΛΑ.
ΖΕΣΤΑΙΝΟΥΜΕ ΚΑΙ
ΒΑΣΟΥΜΕ ΤΟ ΚΑΚΑΟ
ΚΑΙ ΑΝΑΚΑΤΕΥΟΥΜΕ
ΤΟ ΜΕΙΓΜΑ.
ΤΟ ΑΦΗΝΟΥΜΕ ΝΑ ΚΡΥΘΕΙ
ΒΑΣΟΥΜΕ ΤΑ ΜΠΙΣΚΟΤΑ
ΚΑΙ ΤΟ ΠΟΘΕΤΟΥΜΕ
ΤΟ ΜΕΙΓΜΑ
ΠΛΑΘΟΥΜΕ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ,
ΤΡΟΥΦΑΚΙΑ ΜΙΚΡΑ

Όνομα συνταγής: Κέικ με βρώμη χωρίς ζάχαρη



Υλικά συνταγής:

3 αυγά
1/2 κύβος φρέσκο γάλα
1/2 κύβος γλυκό γάλα
1/2 ποτήρι φυσ. χυμό πορτοκαλι
Ξύσμα από μισό πορτοκάλι
3 κ.σ μέλι
1 μπανάνα
1 κγ κανέλα
1 φασ. κηρίων πάουτερ



Εργαλεία που θα χρειαστούμε:

Μηχεντέρ
Σύρμα χείρως
Φόρμα για κέικ.



1 χούφτα σταφίδες
3 κουπες βρώμη
Οδηγίες παρασκευής:

Πολτοποιούμε τη μπανάνα στο μηχεντέρ μέχρι να γίνει κρέμα.
Πολτοποιούμε επίσης τη βρώμη στο μηχεντέρ μέχρι να γίνει σάνη.
Στη συνέχεια ζεσταίνουμε το γάλα μέχρι να γίνει χλιαρό και
μεσα στο χλιαρό γάλα διαλύουμε το μέλι.

Βάζουμε σε ένα μπολ το γλυκό γάλα, τον χυμό πορτοκαλιού, την
κανέλα, το ξύσμα πορτοκαλιού και την κρέμα μπανάνας.

Ανακατεύουμε το μείγμα με ένα σύρμα χείρως και έπειτα
προσθέτουμε τα αυγά. Συνεχίζουμε το ανακάτεμα και αφού
ομογενοποιηθεί προσθέτουμε το γάλα.

Έπειτα βάζουμε την βρώμη λίγο λίγο μαζί με το κηρίων πάουτερ
και ανακατεύουμε. Όταν το μείγμα είναι έτοιμο προσθέτουμε
τις σταφίδες. Θέλουμε το μείγμα να είναι αρκετά
παχύρευστο.

Στη συνέχεια βαυτυρώνουμε και αλευρώνουμε μια φόρμα
για κέικ.

Ρίχνουμε το μείγμα στη φόρμα και ψήνουμε το κέικ στους
180 °C για περίπου 45 λεπτά. Στα 45 λεπτά καρφώνουμε
με ένα μαχαίρι το κέικ και αν βγει καθαρό τότε το
κέικ είναι έτοιμο.

Όνομα συνταγής:

ΤΟΥΡΤΑ ΦΡΟΥΤΩΝ

ΤΩΝ



Υλικά συνταγής:

ΜΠΑΝΑΝΕΣ
ΧΡΥΣΑ ΑΚΤΙΝΙΔΙΑ
ΜΑΥΤΑΡΙΝΙΑ
ΑΧΛΑΔΙΑ



Εργαλεία που θα χρειαστούμε:

ΜΑΧΑΙΡΙ
ΜΑΓΚΟΣ ΚΟΠΗΣ
ΠΙΑΤΑ



Οδηγίες παρασκευής:

Ξεφλουδίζουμε όλα τα φρούτα.
Κόβουμε τις μπανάνες σε φέτες και κάνουμε
μία στρώση σε κυκλικό σχήμα πάνω στο
πιάτο. Μετά κόβουμε τα κρυστά ακτινίδια σε
φέτες και τα βάζουμε πάνω από τις μπανάνες.
Κόβουμε τα μαυταρίνια σε σχήμα Σαντουιτσιού
ουράνιου τόξου και τα απλώνουμε πάνω στα
ακτινίδια. Τέλος κόβουμε τα αχλάδια στο
ίδιο σχήμα που κάνουμε τα μαυταρίνια και
τα απλώνουμε πάνω στα μαυταρίνια.

ΚΑΛΟ ΠΡΕΞΗ



Όνομα συνταγής:

~~ΜΠΡΕΚΟΤΑ~~



Υλικά συνταγής:

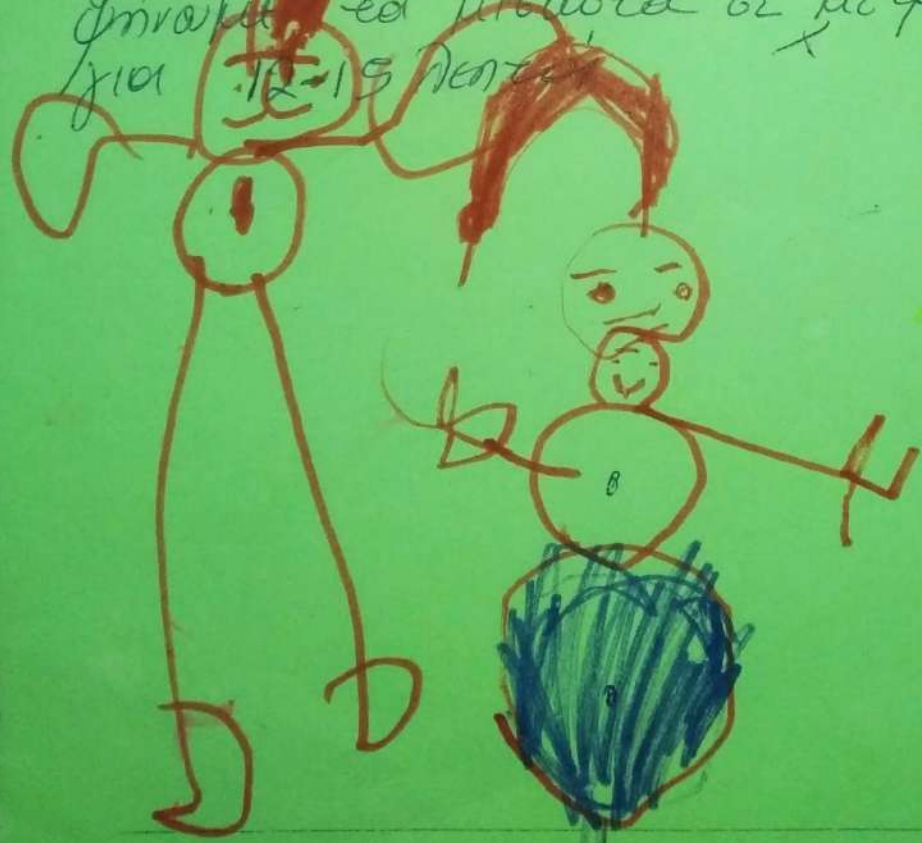
Σ 100g
~~Σ 100g~~
 Σ 100g
 Σ 100g
 Σ 100g
 Σ 100g
 Σ 100g
 Σ 100g

Εργαλεία που θα χρειαστούμε:

1 ΦΛΥΤΗ ΤΡΑΦΙΩ
 ΚΟΥΤΑΛΙ
 ΑΝΤΑΔΕΥΣΗ

Οδηγίες παρασκευής:

Χτυπάμε το 1 φλυτζ. τραφιού σορέλαμο με τις 4 ωαυτάδες βούλας γάλακτος άχνη και προσθέτουμε τα 4 φλυτζ. τραφιού αλάρι για όλες τις χρήσεις
 Ρεαυτούμε τα 500g βουλοτσά υφιας σε μηεν-καρι και την πλάτουμε στο μίξερ. Η ζύμη πρέπει να είναι μαλακή. Προθετουμε τα μπιζνίτσα σε βροφύλα ή κροτίτσες βαζούμε στο τσινι και τα τοποθετούμε στην κατσαρόλα σε μέτριο φούρνο 180°C για 12-15 λεπτά.



Όνομα συνταγής:

ΧΡΙΣΤΟΓΕΝΝΙΑΤΙΚΑ ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ & ΜΕΛΙ



Υλικά συνταγής:

150 γρ. βούτυρο σφδ.
125 γρ. Γάλακτος άσκμ
75 γρ. Γάλακτος υάσκμ
1 αυγό
1/2 άδειο ποτήρι του
150 γρ μέλι
150 γρ. κρέμα γάλ. 35%

Εργαλεία που θα χρειαστούμε:

1/2 κ.γ. φρέσκο παούτερ
1/2 κ.γ. άλατι
550 γρ. άλευρι
1/2 κ.γ. κανέλα
1/2 κ.γ. χιρίδαλο
1/2 κ.γ. κίτρινο
1 κ.γ. τανάλια



Οδηγίες παρασκευής:

Βαζουμε όλα τα υλικά μαζί στο κίτσο και τα ζήμαμε πολύ καλά με το πτερο (η ζύμη είναι αρκετά σφιχτή).

Αφήναμε τη ζύμη σταθερή με πεφίβραση στο ψυγείο για ένα βράδυ. Την επόμενη την αναρχμε με ένα πιπίτσι σε φύλλο πάχους 3-4 χιλιοστών και κόβαμε με κουπίστ σε διάφορα σχήματα της αρεσκείας μας. Ψήναμε σε προθέρμαμένο φούρο στους 170°C-180°C για 12-15 λεπτά. Αφήναμε να στεγνώσαν

Tip: Εάν θέλαμε δημιουργήμε με ένα καταψύκτη μια τρυπα όση μια τους άκρη ώστε να μπορούμε από εκεί να περάναμε μια κάρδελι για να τα κρεμάναμε στο χριστουγεννιάτικο δέντρο

Καλή επιτυχία!



ΔΗΜΗΤΡΗΣ

Όνομα συνταγής:

ΚΕΛΚΟ ΟΚΟΛΑ



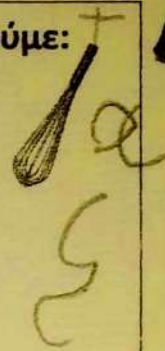
Υλικά συνταγής:

225gr Βούτυρο
225gr Ζάχαρη
4 αυγά
2 βανίλιες
100gr αλεύρι
1 κβη μπέικιν
15gr σοκολάτα



Εργαλεία που θα χρειαστούμε:

Μιξερ



Οδηγίες παρασκευής:

Χτυπάμε το βούτυρο με τη ζάχαρη. Προσθέτουμε
τα αυγά, τις βανίλιες και τη σοκολάτα
Στο τέλος ενσωματώνουμε το αλεύρι μαζί
με το μπέικιν.

ΝΕΚΤΑΡΙΑ



Όνομα συνταγής: Παγωτό φράουλα.



Υλικά συνταγής:

παγωτό με
φραουλί, μέλι, και
φραουλές



Εργαλεία που θα χρειαστούμε:

1 κουταλάκι και
ένα μίξερ



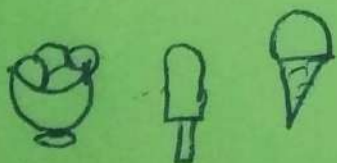
Οδηγίες παρασκευής:

Βάζουμε τις φράουλες στο μίξερ
και τις αλέθουμε. Έπειτα βάζουμε μια
κουταλιά της βάλτσας μέλι και το
ανακατεύουμε καλά.

Προσθέτουμε και ένα κεμπόκι φραουλί
και ανακατεύουμε πολύ καλά μέχρι να
γίνει ένα.

Τέλος το βάζουμε στην κατάψυξη για
4 ώρες να παγωθεί.

Το βγάζουμε και το βερβιρούμε.



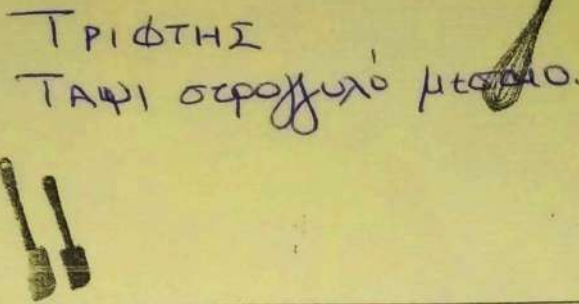
Όνομα συνταγής: ΜΙΛΟΜΙΤΑ



Υλικά συνταγής:

ΖΥΜΗ:
3 φλιτζάνια αλεύρι
1 κ.σ. baking powder
225 γρ. βούτυρο
1 αυγό
1 ποτήρι νερού ζάχαρη
(μικρο) καστανή
ζύση παρτακαλι

Εργαλεία που θα χρειαστούμε:

ΤΡΙΦΤΗΣ
ΤΑΨΙ στρογγυλό μεσαίο.


ΓΕΜΙΣΗ: 5 Μεγάλα μήλα τριμμένα
στον τρίφτη

Οδηγίες παρασκευής:

1/2 ποτήρι νερού ζάχαρη καστανή ή μαύρη
1/2 κ.γ. κανέλλα

Ανακατεύουμε τα υλικά της ζύμης μέχρι να ομογενοποιηθούν ή στρώνουμε τον πάτο του ταψιού μας με τη μισή ζύμη μας ή την υπόλοιπη την βάζουμε στο ψυγείο για λίγο να κρυώσει. Έση ώρα τρίβουμε τα μήλα μας στον τρίφτη από την μεγαλύτερη μεριά. Ανακατεύουμε τα υλικά της γέμισης ή αφήνουμε λίγο να φύγουν τα πολλα υγρά του μήλου. Βάζουμε την γέμιση ή βάζουμε από το ψυγείο την ζύμη που έχει κρυώσει έτσι ώστε να την τρίψουμε με τον τρίφτη πάνω από τη γέμιση σιγά σιγά για να δημιουργήσει μια τραγανή όψη ή αίσθηση όταν την φάμε.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 για μια ώρα ή κάτι.

Όνομα συνταγής:

ΚΕΙΚ με κακάο



Υλικά συνταγής:

1 φάρινο, 250gr μέλι
1 ποτήρι ελαιόλαδο
1 φύσμη από πορτοκάλι
3 αυγά, γλυκά από σιρόπι
1 ποτήρι σοκολάτα
2 κουταλιές σούπας γάλακτος



Εργαλεία που θα χρειαστούμε:

1 μπότη ψήσταλο
Μίξερ ή δούρα για το χτύπημα
Φόρμα κέικ, 1 μπότη μικρό για το
κακάο, 2 κουταλάκια
σούπας



Οδηγίες παρασκευής:

Σε ένα ψήσταλο μπότη ρίχνουμε τα αυγά με το μέλι και τα χτυπάμε με το μίξερ για 2-3 λεπτά. Στη συνέχεια ρίχνουμε ένα-ένα τα υπολοιπα υλικά στο μπότη και τα ανακατεύουμε με τη στο τούφα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα. Βάζουμε στην φόρμα του κέικ 1 γιφο λαδι και την αλείφουμε ώστε να κολλήσει το κέικ. Ρίχνουμε το μισό μίγμα στην φόρμα του κέικ και παίρνουμε δύο κουταλιές σούπας από το υπόλοιπο το βάζουμε σε ένα άλλο μπότη, βάζουμε μέσα δύο κουταλιές γάλακτος κακάο ρίχνουμε και 1 γιφο βούτυρο και το ανακατεύουμε για 1 γιφο μέχρι το μίγμα να γίνει όλο με κακάο. Στη συνέχεια ρίχνουμε το μίγμα με το κακάο στην φόρμα που έχουμε ρίξει το μισό μίγμα και με το υπόλοιπο το μίγμα του κακάο ρίχνουμε το υπόλοιπο μίγμα που έχουμε στο μπότη και παίρνουμε ένα καθαρό κέικ και το βάζουμε στο μίγμα της φόρμας και ανακατεύουμε ώστε να γίνει διάφορα σχέδια στο ενδιαίτησός του κέικ. Έχουμε ήδη προθερμάνει το φούρνο στους 180°C, πάνω-κάτω για μία ώρα ψήσιμο και δεν ανοίγουμε καθόλου το φούρνο την ώρα ψήσιμής της για το κέικ δεν θα φουσκώσει όπως πρέπει. Όταν περάσει μία ώρα ελέγχουμε με ένα μαχαίρι αν είναι έτοιμο ή ψιμ (όχι υφή) όπως είναι έτοιμο το κέικ!

Καλή απόλαυση!!!

Χρήστος Αγγελος

