

Ας φτιάξουμε κάτι γλυκό!

Επειδή η μαγειρική είναι μία μορφή *εργοθεραπείας*, εξάσκησης ταλέντου, δημιουργικής απασχόλησης, αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου και έκφρασης εαυτού και αυτοφροντίδας...

Ας δοκιμάσουμε τι μπορεί να κάνει ο καθένας με κάποιες απλές γλυκές συνταγές..

Βασικές οδηγίες , σχεδιασμός δραστηριότητας

- ❖ Αρχικά φροντίζουμε το χώρο που θα βάλουμε τα υλικά να είναι **καθαρός** και **άδειος** από περιττά αντικείμενα
- ❖ Στην συνέχεια **συγκεντρώνουμε τα υλικά που θα** χρειαστούμε μπροστά μας καθώς και τα **μαγειρικά σκεύη** που χρειαζόμαστε. Αν χρειάζεται να χρησιμοποιήσουμε μίξερ χειρός φροντίζουμε ο χώρος που θα φτιάξουμε την συνταγή μας να είναι κοντά σε ηλεκτρική πρίζα.
- ❖ **Έχουμε πλύνει τα χέρια μας** πριν ξεκινήσουμε την διαδικασία.
- ❖ Χρησιμοποιούμε συνήθως ως μονάδα μέτρησης για τις ποσότητες των υλικών κάποιο κουτάλι του γλυκού ή της σούπας, ποτήρι νερού η φλιτζάνι του τσαγιού, ένα μπωλ, τα οποία θα πρέπει να είναι διαθέσιμα μαζί με τα υλικά μας στον χώρο παρασκευής (προετοιμασίας), δλδ στον πάγκο της κουζίνας ή στο τραπέζι
- ❖ Αν η συνταγή μας χρειάζεται **φούρνο** τον προθερμαίνουμε με την βοήθεια ενήλικα αν δεν έχουμε εξοικείωση με αυτόν (αν δεν τον χρησιμοποιούμε συχνά) και είμαστε ιδιαίτερα **προσεκτικοί να μην αγγίξουμε το εσωτερικό** εφόσον είναι αναμμένος και καίει.

ΚΟΡΜΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ (γλυκό ψυγείου)

Απαιτούμενος εξοπλισμός και σκεύη :



Απαιτούμενα υλικά:

1. Βούτυρο 1 πακέτο 250 γραμμαρίων
2. Ζαχαρούχο γάλα (μισό κουτί)
3. Κακάο 4 κουταλιές της σούπας
4. Μπισκότα πτιμπερ (ή άλλα παρόμοια) 1,5 πακέτο περίπου

🇬🇷 Σε ένα βαθύ πλαστικό δοχείο (πλαστικό) ρίχνουμε το **βούτυρο** αφού έχει μαλακώσει αρκετά εκτός ψυγείου να είναι **εύπλαστο αν χρησιμοποιήσουμε μίξερ χειρός**), ή 2 λεπτά σε χαμηλή θερμοκρασία στον φούρνο μικροκυμάτων, ή κατσαρολάκι στο μάτι της κουζίνας σε πολύ χαμηλή φωτιά για 5 λεπτά περίπου) και προσθέτουμε το μισό **ζαχαρούχο γάλα** από αυτό που έχει το κουτάκι (εναλλακτικά μπορούμε να προσθέσουμε 1 φλιντζάνι ζάχαρη άχνη)

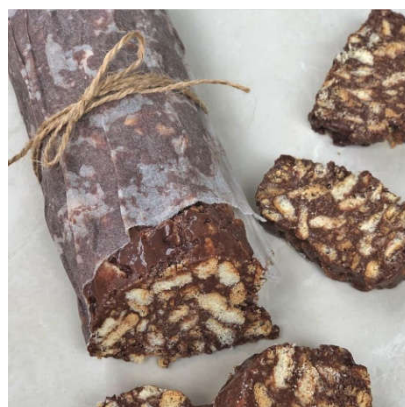
- Ανακατεύουμε καλά τα δύο υλικά με μίξερ χειρός ή με αυγοδάρτη ή ακόμα και με πολύ καλά πλυμένα χεράκια
- Στην συνέχεια ρίχνουμε τις 4 κουταλιές της σούπας κακάο και συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι να έχει ένα ομοιόμορφο χρώμα
- Σπάμε με τα χέρια σε μικρά κομμάτια τα μπισκότα και τα προσθέτουμε στο μείγμα. Ανακατεύουμε και πάλι με τα χέρια μόνο, μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο μείγμα.
- Το τοποθετούμε επάνω σε ένα μεγάλο κομμάτι λαδόκολλα ή διαφάνεια φαγητού και το πλάθουμε να γίνει σαν «σαλάμι».



Στην συνέχεια το διπλώνουμε καλά στην λαδόκολλα ή στην διαφάνεια τροφίμων σαν να είναι μια μακρόστενη καραμέλα.

- Τέλος διπλώνουμε πάλι σε αλουμινόχαρτο και το βάζουμε για 3 ώρες στην κατάψυξη του ψυγείου

ΈΤΟΙΜΟ!



Ακολουθεί προσεχώς «κέικ νηστίσιμο σοκολάτας»..
Αν κάτι σας δυσκόλεψε παρακαλώ στείλτε μου στο email ένα μήνυμά σας..
Νατάσα Κωσταρά