


Εύκολα και Υγιεινά σνακ




Μικρά σάντουιτς

Υλικά	Εκτέλεση
<p>2 φέτες ψωμί μαύρο 1 φέτα τυρί 1 φέτα χαμ γαλοπούλας 2-3 φέτες αγγουράκι $\frac{1}{2}$ φύλλο μαρουλιού Λίγο ελαιόλαδο για άλειμμα</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Πλένουμε πολύ καλά τα λαχανικά και τα κόβουμε. Το μαρούλι το κόβουμε στο χέρι.• Παίρνουμε τη 1 φέτα ψωμί και την αλείφουμε με πινέλο με λίγο ελαιόλαδο. Τοποθετούμε το τυρί, το χαμ γαλοπούλας και τα λαχανικά και το κλείνουμε με την άλλη φέτα το ψωμί.• Κόβουμε το σάντουιτς στα 2 και το σερβίρουμε.• Καλή όρεξη !! • * Στα σάντουιτς μπορούμε να βάλουμε ό,τι υλικά θέλουμε *




Μάφινς χαλούμιού

Υλικά	Εκτέλεση
<p>5 αυγά 3/4 φλυτζάνι αραβοσιτέλαιο 400γρ γιαούρτι στραγγιστό 2 ½ φλυτζάνι φαρίνα 3 κ.γ Baking Powder 1 χαλούμι κομμένο σε καβάρια 1 κ.σ δυόσμο ξηρό</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Κτυπάμε καλά τα αυγά μέχρι να αφρατέψουν• Προσθέτουμε το λάδι και το γιαούρτι και χτυπάμε μέχρι να ενωθούν τα υλικά.• Προσθέτουμε το αλεύρι, το Β.Ρ. το χαλούμι και το δυόσμο και τα ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένα σφικτό μείγμα.• Μοιράζουμε το μείγμα σε θήκες μάφινς και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 185°C για περίπου 20-25 λεπτά.• Καλή όρεξη !!




Τσιπς κυπριακής πίττας

Υλικά	Εκτέλεση
<p>1 πακέτο πίττες κυπριακές 1 φλυτζανάκι ελαιόλαδο 1 κ.γ. Πάπρικα γλυκιά Τυρί που λιώνει (τριμμένο)</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Παίρνουμε 1 μπολ και ανακατεύουμε το ελαιόλαδο με την πάπρικα.• Ανοίγουμε τις πίττες στη μέση και τις αλείφουμε με το μείγμα ελαιόλαδου. Τις χοντροκόβουμε σε τετράγωνα και τις απλώνουμε σε ταψί φούρνου όπου προηγουμένως έχουμε τοποθετήσει αντικολλητικό χαρτί. Πασπαλίζουμε με τυρί.• Τις ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 165°C μέχρι να κοκκινήσουν ελαφρώς και να γίνουν τραγανές.• Σερβίρουμε μόνες τους σαν τσιπς ή με κάποιο ντιπ της αρεσκείας μας.• Καλή όρεξη !




Τορτίγιες γεμιστές

Υλικά	Εκτέλεση
<p>8 μικρές τορτίγιες 1 ντομάτα μεγάλη 4 φύλλα μαρουλιού 4-5 αυγά βρασμένα και κομμένα σε ροδέλες 2 μεγάλα αβοκάντο Χυμό από $\frac{1}{2}$ λεμόνι Αλάτι/ Πάπρικα</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Πλένουμε τα φύλλα μαρουλιού και τις ντομάτες πολύ καλά, κόβουμε τις ντομάτες σε μισοφέγγαρα και τα μαρούλια με το χέρι.• Σε μπολ λιώνουμε το αβοκάντο με ένα πιρούνι, προσθέτουμε λίγη πάπρικα, λίγο αλάτι και το λεμόνι.• Παίρνουμε μία τορτίγια τη αλείφουμε με 1 κουταλιά από το μείγμα αβοκάντο, βάζουμε λίγο μαρούλι, ντομάτα και αυγό. Τέλος, κάνουμε ρολό την τορτίγια. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσουν οι τορτίγιες. Τις κόβουμε στη μέση και σερβίρουμε.• Καλή όρεξη !• * Στις τορτίγιες μπορούμε να βάλουμε ό,τι υλικά θέλουμε*




Εύκολη και γρήγορη πίτσα

Υλικά	Εκτέλεση
<p>5-6 ελληνικές πίττες 500γρ τυρί που λιώνει Σάλτσα ντομάτας Χαμ γαλοπούλας κομμένο σε κύβους 2 πιπεριές πράσινες κομμένες σε κύβους 300γρ γλυκό καλαμπόκι Ρίγανη ή Βασιλικό</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Παιρνουμε μία ελληνική πίττα και απλώνουμε τη σάλτσα ντομάτας καλά έτσι ώστε να σχηματιστεί σε ολόκληρη την επιφάνεια της πίττας μια λεπτή στρώση από σάλτσα.• Πασπαλίζουμε με λίγη ρίγανη ή βασιλικό και τοποθετούμε απλωμένα τη γαλοπούλα μας, τις πιπεριές και το καλαμπόκι.• Τέλος προσθέτουμε το τυρί έτσι ώστε να καλύψει όλα τα υλικά και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για περίπου 30 λεπτά.• Καλή όρεξη !• * Στις πίτσες μπορούμε να βάλουμε ό,τι υλικά θέλουμε*




Ψωμάκια γεμιστά

Υλικά	Εκτέλεση
<p>Για τη ζύμη: 500-600 γρ αλεύρι χωριάτικο 8γρ (1 φακελάκι) μαγιά $\frac{1}{2}$ κ.γ. ζάχαρη 1 $\frac{1}{2}$ κ.γ αλάτι 2 κ.σ ελαιόλαδο 300 γρ περίπου νερό χλιαρό</p> <p>Για τη γέμιση: 500 γρ τυρί Υλικά επιλογής π.χ. μανιτάρια, πιπεριές, ελιές, ντομάτα, καλαμπόκι, χαμ γαλοπούλας, χαλούμι, λούτζα, κ.τ.λ</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Σε ένα μπολ βάζουμε τη μαγιά με τη ζάχαρη και το $\frac{1}{2}$ ποτήρι χλιαρό νερό. Το σκεπάζουμε και το αφήνουμε στην άκρη για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να ενεργοποιηθεί η μαγιά.• Σε μια λεκάνη κοσκινίζουμε το αλεύρι και προσθέτουμε το αλάτι και το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.• Προσθέτουμε, στο αλεύρι, την ενεργοποιημένη μαγιά και το υπόλοιπο νερό και ζυμώνουμε καλά για περίπου 10 λεπτά.• Αφήνουμε τη ζύμη μας στην άκρη να φουσκώσει για 30-40 λεπτά.• Ετοιμάζουμε τα υλικά της γέμισης. Πλένουμε τα λαχανικά και τα κόβουμε σε κύβους μαζί με τα τυριά και αλλαντικά μας.• Όταν η ζύμη είναι έτοιμη την κόβουμε σε 8-10 ίσα μέρη και την πλάθουμε σε μπαλάκια.• Ανοίγουμε τη ζύμη με πλάστη σε σχήμα στρογγυλό και τοποθετούμε στη μέση τα υλικά της αρέσκειας μας.• Σκεπάζουμε τα υλικά με τη ζύμη ανασηκώνοντας της άκρες της και φέρνοντας τις στο κέντρο σχηματίζοντας ξανά μπαλάκι. Το πατάμε με την παλάμη μας και το τοποθετούμε σε ταψί φούρνου το οποίο έχουμε ντύσει με αντικολλητικό χαρτί φούρνου.• Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για περίπου 30 λεπτά. Τα αφαιρούμε από τον φούρνο, τα αφήνουμε να κρυώσουν και τα σερβίρουμε• Καλή όρεξη !




Παρφέ φρούτων

Υλικά	Εκτέλεση
<p>2 κ.σ γιαούρτι στραγγιστό 2-3κ.γ μέλι 1κ.γ αμύγδαλα Φρούτα επιλογής π.χ (ρόδι, σύκα, μπανάνα, μήλο , φράουλες)</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Πλένουμε και καθαρίζουμε τα φρούτα αν χρειάζεται.• Παίρνουμε 1 πλαστικό ποτήρι και βάζουμε διαδοχικά 1 κουταλιά γιαούρτι, το μισό μέλι, τα μισά αμύγδαλα και όλα τα φρούτα.• Επαναλαμβάνουμε το πιο πάνω βήμα με τα υλικά που έμειναν και σερβίρουμε.• Καλή όρεξη !




Pancakes - Τηγανίτες

Υλικά	Εκτέλεση
<p>2 μικρές, ώριμες μπανάνες λιωμένες με πιρούνι ή 1 πράσινο μήλο τριμμένο 2 αυγά μικρά 25γρ μέλι 240γρ αλεύρι για όλες της χρήσεις 15γρ baking powder 1 φακελάκι βανίλια 250γρ γάλα 60γρ βούτυρο λιωμένο $\frac{1}{2}$ κουταλάκι του γλυκού αλάτι Λάδι για το ψήσιμο</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Με ένα σύρμα χτυπάμε το μέλι με το αυγό και τη βανίλια.• Προσθέτουμε το γάλα, το λιωμένο βούτυρο και το φρούτο της προτίμησης μας και ανακατεύουμε.• Τέλος προσθέτουμε λίγο λίγο το αλεύρι, το baking powder και το αλάτι.• Ζεσταίνουμε ένα μικρό αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά και το αλείφουμε με λίγο λάδι. Παιρνουμε με ένα φλιτζανάκι του καφέ μίγμα και το βάζετε πάνω στο τηγάνι.• Μην κουνήσετε το τηγάνι για να απλώσει το μίγμα όπως κάνουμε με τις κρέπες (θα σας φανεί «παχύ» το πάνκεϊκ, αλλά έτσι πρέπει να είναι!)• Περιμένετε μέχρι να κάνει φουσκάλες στην επιφάνειά του και το γυρίζετε από την άλλη πλευρά για να ροδίσουν και οι δυο επιφάνειές του (1-2 λεπτά). Ψήνετε όλα τα πάνκεϊκ με τον ίδιο τρόπο και τα βγάζετε σε πιατέλα. Σερβίρονται ζεστά ή κρύα με μέλι ή πραλίνα φουντουκιού σπιτική και φρούτα της αρεσκείας μας.• Καλή όρεξη !




Πραλίνα φουντουκιού σπιτική

Υλικά	Εκτέλεση
<p>250 γρ φουντούκια 100γρ μέλι 20γρ κακάο Νερό (αν χρειαστεί)</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180⁰C. Τοποθετούμε τα φουντούκια σε ένα ταψί και τα καβουρδίζουμε για 12-15 λεπτά περίπου, ανακατεύοντας τα εντωμεταξύ μια-δύο φορές. Αφήνουμε για λίγο να κρυώσουν και τα τρίβουμε με τα χέρια σας ώστε να αφαιρέσουμε την φλούδα τους, όσο γίνεται.• Μεταφέρουμε τα φουντούκια στον κάδο του επεξεργαστή τροφίμων και τα αλέθουμε μέχρι να γίνουν βούτυρο, 5-7 λεπτά περίπου (εξαρτάται από τον επεξεργαστή). Ίσως χρειαστεί να ανοίξετε τον κάδο και να καθαρίσετε τα τοιχώματα με μια σπάτουλα ώστε να δουλευτούν καλά τα φουντούκια.• Εναλλακτικά αγοράζουμε έτοιμο φουντουκοβούτυρο.• Προσθέτουμε το μέλι, το κακάο και το μισό περίπου από το νερό και ενεργοποιούμε ξανά το μούλτι. Όταν ομογενοποιηθούν τα υλικά δοκιμάζουμε και προσαρμόζουμε εάν χρειάζεται. (Ίσως τη θέλετε πιο γλυκιά, ή πιο αραιή, κ.λπ.).• Μεταφέρουμε την πραλίνα φουντουκιού σε ένα βάζο και φυλάμε σε θερμοκρασία δωματίου για τουλάχιστον 2 εβδομάδες.• Καλή όρεξη !




Φράουλες φοντού

Υλικά	Εκτέλεση
<p>$\frac{1}{2}$ kg φράουλες 300 γρ σοκολάτα μαύρη Καρύδια αλεσμένα</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Πλένουμε και στεγνώνουμε καλά τις φράουλες.• Σε μπεν-μαρί λιώνουμε τη σοκολάτα.• Βουτάμε μια-μια τις φράουλες στη σοκολάτα μέχρι τη μέση και μετά την άκρη τους στα καρύδια.• Τις τοποθετούμε σε αντικολλητικό χαρτί να στεγνώσουν και σερβίρουμε• Καλή όρεξη !




Τριν (Ταλιατέλες) με το γάλα

Υλικά	Εκτέλεση
<p>1 λίτρο γάλα 100 γρ τριν (ταλιατέλες) Μέλι Κανέλα για το σερβίρισμα</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το γάλα.• Σπάζουμε το τριν σε μικρά κομματάκια και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα.• Ανακατεύουμε μέχρι να ψηθεί το τριν.• Σερβίρουμε σε μπολάκια με μέλι και κανέλα• Καλή όρεξη !




Ρυζόγαλο

Υλικά	Εκτέλεση
<p>3/4 φλ. ρύζι γλασέ ή καρολίνα 1 πρέζα αλάτι 2 φλ. νερό ½ φλ μέλι 5 φλ. φρέσκο γάλα 1/4 κ.γ. κοπανισμένη μαστίχα ή 1 βανίλια 2 κ.σ. γεμάτες κορν Φλάουερ Κανέλα για το πασπάλισμα</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Πλένουμε το ρύζι και το στραγγίζουμε.• Βάζουμε σε μία κατσαρόλα το νερό να βράσει σε ποσότητα τριπλάσια από το ρύζι και στην πορεία προσθέτουμε αλάτι.• Όταν πάρει βράση, ρίχνουμε το ρύζι.• Σιγοβράζουμε για 12 λεπτά, σε πολύ χαμηλή φωτιά, μέχρι να σκάσει το ρύζι.• Προσθέτουμε το γάλα, το μέλι και τη μαστίχα ή τη βανίλια και ανακατεύουμε.• Όταν το ρύζι βράσει, τότε διαλύουμε το κορν φλάουερ σε μισό φλ. κρύο νερό κι ανακατεύοντας το ρίχνουμε στην κατσαρόλα.• Σιγοβράζουμε για λίγο να αρχίσει να πήζει.• Όπως είναι ζεστό, μοιράζουμε μίγμα σε 6 μπολάκια ή σε 6 κολονάτα ποτήρια.• Το αφήνουμε να κρυώσει καλά και το παγώνουμε στο ψυγείο.• Αφού κρυώσει πασπαλίζουμε με κανέλα λίγο πριν το σερβίρουμε.• Το σερβίρουμε ζεστό ή κρύο, ανάλογα με την προτίμηση.• Καλή όρεξη !



Σμούθι μπανάνας

Υλικά	Εκτέλεση
<p>2 μπανάνες 1φλ. Γάλα ημιάπαχο 400γρ γιαούρτι στραγγιστό 2 κ.σ μέλι</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Τοποθετούμε την μπανάνα για 40 λεπτά στην κατάψυξη.• Ρίχνουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και χτυπάμε για 2 λεπτά, μέχρι το μείγμα να γίνει κρεμώδες• Όταν ενωθούν τα υλικά, ρίχνουμε το σμούθι σε ποτήρι και σερβίρουμε αμέσως.• Καλή όρεξη !