

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ
ΕΥΚΟΛΕΣ ΚΑΙ
ΓΡΗΓΟΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

2016



Περιεχόμενα

Πίτσα στην πίτα.....	2
Μακαρόνια με λαχανικά και ελιές	3
Σαλάτα με ρύζι (Κινέζικο ριζότο)	4
Σάντουιτς με κοτόπουλο και γιαούρτι.....	5
Πατάτα στο φούρνο με γέμιση από σπανάκι και φέτα/ τυρί κόττειτς (cottage cheese)	6
Πατάτα στο φούρνο με γέμιση από τόνο και ελιές	7
Πατάτα στο φούρνο με γέμιση από μπρόκολο, καλαμπόκι και τυρί.....	8
Πατάτες στο φούρνο με φασόλια	9
Πίτα ψωμί με γέμιση από τόνο	10
Λαχματζούν.....	11
Σαλάτα με φασόλια	12
Χούμοι	13
Γλυκό με μήλο και γιαούρτι.....	14
Γιαούρτι parfait με φρέσκα φρούτα	15
Κρέπες με μπανάνα και ακτινίδιο	16
Μπάρες σοκολάτας από νιφάδες βρώμης και φρούτα	17
Σουβλάκι από φρούτα και τυρί	18
Τρουφάκια ολικής αλέσεως με φοινίκια.....	19
Μικρά κέικς (Muffins) ολικής άλεσης με μπανάνα και καρύδια.....	20
Muffins με καρύδα, καρότα και καρύδια	21
Muffins βρώμης με μέλι και κανέλα	23
Τηγανίτες με μήλο και κανέλα.....	24
Μπάρες δημητριακών με μήλο	25
Υγιεινό γλυκό σνακ.....	26
Μηλόπιτα (smoothie) να την πεις στο ποτήρι, απολαυστικά και υγιεινά	27
Πρωινό smoothie με βατόμουρα.....	28
Smoothie με διάφορα φρούτα.....	29
Smoothie με ροδάκινο και πορτοκάλι	30
Smoothie με μούρα.....	31
Smoothie μπανάνας.....	32
Χρήσιμες ιστοσελίδες.....	33

Πίτσα στην πίτα

Υλικά

- 1 μέτρια πίτα (κατά προτίμηση ολικής άλεσης) ή στρογγυλό φραντζολάκι
- 2 φέτες τυρί
- 1 φέτα χαμ γαλοπούλας
- Ντομάτα τριμμένη ή ψιλοκομμένη
- 1 Κ. καλαμπόκι κατεψυγμένο
- Μανιτάρια/ πιπεριές (κατά προτίμηση)
- 2-3 ελιές
- Ρίγανη
- 1 Κ. ελαιόλαδο

Εκτέλεση

1. Άλειψε την πίτα/ φραντζολάκι το ελαιόλαδο
2. Πρόσθεσε : το τριμμένο τυρί , ψιλοκομμένο το χαμ γαλοπούλας, το καλαμπόκι, μανιτάρια ή /και πιπεριές
3. Στο τέλος πρόσθεσε τη ντομάτα και τη ρίγανη
4. Ψήσε στο φούρνο για 10-15 λεπτά (μέχρι να λιώσει το τυρί)

Μακαρόνια με λαχανικά και ελιές

Υλικά (για ένα άτομο)

- 40 γρ. ωμά μακαρόνια
- 1 μέτρια ντομάτα κομμένη σε κύβους
- ½ μελιτζάνα κομμένη σε κύβους
- ½ μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 3-4 μαύρες ελιές
- Φρέσκο βασιλικό
- Κουτρούβι (προαιρετικά)
- 1 Κ. ελαιόλαδο

Εκτέλεση

1. Βάλε τα νερό να βράσει και μετά ρίξε τα μακαρόνια και 1 κ. του γλυκού ελαιόλαδο. Βράζεις τα μακαρόνια 5-10 λεπτά.
2. Μάρανε σε μία κουταλιά ελαιόλαδο τη ντομάτα σε κομματάκια, τη μελιτζάνα και το κρεμμύδι για 5 λεπτά.
3. Στράγγισε τα μακαρόνια και πρόσθεσε τα στη σάλτσα σου.
4. Πρόσθεσε στο τέλος το φρέσκο βασιλικό, το κουτρούβι και τις ελιές.

Σαλάτα με ρύζι (Κινέζικο ριζότο)

Υλικά (3-4 άτομα)

- 100 γρ. ρύζι
- Αλάτι
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- ½ κόκκινη πιπεριά καθαρισμένη και κομμένη σε κύβους
- ½ πράσινη πιπεριά καθαρισμένη και κομμένη σε κύβους
- ¼ φλ.σταφίδες
- ¼ φλ. καλαμπόκι κατεψυγμένο
- ½ φλ. κομμένα φιστικιά
- 1 κουταλιά ηλιόσπορους
- 3 κουταλιές σάλτσα σόγιας (soy sauce)
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο μαϊντανό

Εκτέλεση

1. Βράστε το ρύζι σε αλατισμένο νερό για 15-20 λεπτά μέχρι να ψηθεί ή χρησιμοποιήστε για εξοικονόμηση χρόνου το ρύζι που ψήνεται γρήγορα (σε σακουλάκια-10 λεπτά)
2. Ξέπλυνε και στράγγισε καλά το ρύζι.
3. Ψιλόκοψε τα κρεμμυδάκια
4. Άδειασε το ρύζι σε ένα μπολ όσο είναι ακόμη ζεστό και πρόσθεσε τα κρεμμυδάκια και τα υπόλοιπα υλικά.
5. Ανακάτεψε καλά και σέρβιρε σε σαλατιέρα

Σάντουιτς με κοτόπουλο και γιαούρτι

Υλικά (4 άτομα)

- 8 φέτες ψωμί ή 4 φραντζολάκια ολικής άλεσης/πολύσπορα, ελαφρά καπριωμένα
- 2 στήθη κοτόπουλο (κομμένα σε οριζόντιες φέτες)
- 2 ντομάτες κομμένες σε φέτες
- ½ χυμό λάιμ ή ½ χυμό λεμόνι
- 125 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά
- 4 μικρές φύλλα μαρουλιού
- Αλάτι , πιπέρι

Εκτέλεση

1. Αλατοπιπερώνουμε και ψήνουμε τα στήθη του κοτόπουλου στο αντικολητικό τηγάνι.
2. Προσθέτουμε το χυμό λάιμ ή λεμονιού στο γιαούρτι και το αναμειγνύουμε.
3. Απλώνουμε το γιαούρτι στις φέτες ψωμιού και βάζουμε πάνω το στήθος του κοτόπουλου, το μαρούλι και τις φέτες ντομάτας.

Πατάτα στο φούρνο με γέμιση από σπανάκι και φέτα/ τυρί κόττειτς (cottage cheese)

Υλικά (για 2 άτομα)

- 2 μέτριες πατάτες
- 1 Κ. Ελαιόλαδο
- 250 γρ. Σπανάκι
- 50 γρ. Φέτα ή τυρί κόττειτς
- 1 Κ. Ηλιόσπορους
- Αλάτι
- Σκόνη πιπέρι

Εκτέλεση

1. Πλύνε τις πατάτες και χάραξε με μαχαίρι.
2. Ψήσε στο φούρνο μικροκυμάτων για 6-8 λεπτά.
3. Μάρανε το σπανάκι με 1 Κ. Ελαιόλαδο για 2-3 λεπτά.
4. Αφαίρεσε το εσωτερικό της πατάτας, αφήνοντας ένα χοντρό εσωτερικό στρώμα γύρω από την πατάτα.
5. Πρόσθεσε στο σπανάκι την εσωτερική γέμιση της πατάτας, το τυρί και τους ηλιόσπορους, και ανακάτεψε μέχρι το μείγμα να δέσει.
6. Πρόσθεσε στην πατάτα σου τη γέμιση και βάλε ελάχιστο αλάτι και πιπέρι.

Σημείωση: Το σπανάκι μπορεί να αντικατασταθεί με ανανά και οι ηλιόσποροι με καρύδια

Πατάτα στο φούρνο με γέμιση από τόνο και ελιές

Υλικά (για 2 άτομα)

- 2 μέτριες πατάτες
- 200 γρ. τόνο σε νερό
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 5-6 μαύρες ελιές σε κομματάκια
- 2 Κ. σ. παρμεζάνα τυρί
- Αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση

1. Πλύνε τις πατάτες και χάραξε με μαχαίρι.
2. Ψήσε στο φούρνο μικροκυμάτων για 6-8 λεπτά.
3. Στράγγισε τον τόνο και πρόσθεσε σε αυτόν το κρεμμύδι και τις ελιές.
4. Αφαίρεσε το εσωτερικό της πατάτας, αφήνοντας ένα χοντρό εσωτερικό στρώμα γύρω από την πατάτα.
5. Βάλε την εσωτερική γέμιση της πατάτας στο μείγμα του τόνου και ανακάτεψε.
6. Πρόσθεσε στην πατάτα σου τη γέμιση, λίγο αλάτι και πιπέρι.
7. Πρόσθεσε το τριμμένο τυρί και βάλε πίσω στο φούρνο μικροκυμάτων μέχρι να λιώσει.

Πατάτα στο φούρνο με γέμιση από μπρόκολο, καλαμπόκι και τυρί

Υλικά (για 2 άτομα)

- 2 μέτριες πατάτες
- 80-90 γρ. μπρόκολο
- 100 γρ. κατεψυγμένο καλαμπόκι
- 2 φέτες τυρί (κατά προτίμηση χαμηλό σε λιπαρά)
- Αλάτι
- Σκόνη πιπέρι

Εκτέλεση

1. Πλύνε τις πατάτες και χάραξε με μαχαίρι.
2. Ψήσε στο φούρνο μικροκυμάτων για 6-8 λεπτά.
3. Κόψε το μπρόκολο σε μικρά μπουκέτα και βάλε το να βράσει ελάχιστα στο νερό, μέχρι να μαράνει. Στράγγισε το καλά.
4. Αφαίρεσε το εσωτερικό της πατάτας, αφήνοντας ένα χοντρό εσωτερικό στρώμα γύρω από την πατάτα.
5. Πρόσθεσε στην εσωτερική γέμιση της πατάτας το μπρόκολο, το καλαμπόκι, λίγο αλάτι και πιπέρι.
6. Βάλε τη γέμιση πίσω στην πατάτα.
7. Πρόσθεσε το τυρί τριμμένο στο τέλος και βάλε τις πατάτες πίσω στο φούρνο μικροκυμάτων μέχρι να λιώσει το τυρί.

Πατάτες στο φούρνο με φασόλια

Υλικά

- 1 μικρή κονσέρβα φασόλια σε
- σάλτσα ντομάτας
- 2 μέτριες πατάτες
- 2 φύλλα μαρουλιού

Εκτέλεση

1. Πλύνε τις πατάτες και χάραξε με μαχαίρι.
2. Ψήσε στο φούρνο μικροκυμάτων για 6-8 λεπτά.
3. Γέμισε τις πατάτες με τα φασόλια.
4. Σέρβιρε σε πιάτο γαρνιρισμένο με ψιλοκομμένα φύλλα μαρουλιού.

Πίτα ψωμί με γέμιση από τόνο

Υλικά

- 200 γρ. τόνο σε αλατισμένο νερό και όχι σε λάδι
- 2 κ.σ. μαγιονέζα, χαμηλή σε λιπαρά
- 2 κ.σ. γιαούρτι, χαμηλό σε λιπαρά
- 3 κ.σ. σέλινο κομμένο λεπτά
- 2 αυγά ψημένα, χρησιμοποιούμε μόνο τα ασπράδια, κομμένα σε μικρά κομματάκια.
- 2 κ. γλ. ξίδι
- ¼ κ. γλ. σκόνη πιπέρι
- 3 μικρές πίτες ψωμί
- 1 μέτρια ντομάτα κομμένη σε φέτες
- 3 φύλλα μαρουλιού.

Εκτέλεση

1. Βράσε τα αυγά για 7 περίπου λεπτά μέχρι να σφίξουν. Αφαίρεσε τους κρόκους και κόψε σε μικρά κομματάκια τα ασπράδια.
2. Στράγγισε τον τόνο και λιώσε τον ελαφρά με το πιρούνι.
3. Λεπτόκοψε το σέλινο.
4. Μέσα σε μια μικρή λεκάνη, ανακάτεψε μαζί τον τόνο, μαγιονέζα, γιαούρτι, σέλινο, ασπράδια αβγού, ξίδι και πιπέρι.
5. Με ένα μαχαίρι άνοιξε την πίτα στην μέση.
6. Γέμιση την πίτα με τις φέτες ντομάτας και μαρούλι.
7. Μετά πρόσθεσε τη γέμιση από τόνο.

Λαγματζούν

Υλικά (για 15 άτομα)

- 15 πίτες μικρές λιβανέζικες
- 600γρ κιμά χοιρινό/κοτόπουλο χωρίς λίπος
- 3 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 4 ντομάτες ξεφλουδισμένες χωρίς τα σπόδια και ψιλοκομμένες
- ½ φλ μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 4 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 2 κουταλιές της σούπας πάπρικα
- ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- ½ κουταλάκι του γλυκού πιπέρι
- ¼ κουταλάκι του γλυκού μπούκοβο

Εκτέλεση:

1. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί (εκτός από τις πίτες).
2. Βάζουμε τις πίτες σε λαμαρίνα και τοποθετούμε από πάνω λεπτή στρώση από το μείγμα του κιμά.
3. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 220°C για περίπου 20 λεπτά ή μέχρι να ψηθεί ο κιμάς.

Σαλάτα με φασόλια

Υλικά

- 1 κονσέρβα φασόλια κόκκινα,
- στραγγισμένα .
- 1 φλιτζάνι καλαμπόκι
- 1 μικρό κρεμμύδι κομμένο σε
- ροδέλες
- 3 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού
- αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση

1. Κόψε το κρεμμύδι σε ροδέλες.
2. Ψιλόκοψε το μαϊντανό.
3. Βάλε σε σαλατιέρα το κρεμμύδι, το μαϊντανό, τα φασόλια και το καλαμπόκι
4. Κτύπησε σε μικρή λεκάνη το ελαιόλαδο, το χυμό λεμονιού, το αλάτι και το πιπέρι και ρίξε το μείγμα πάνω από τη σαλάτα

Χούμοι

Υλικά

- 200 γρ. ρεβίθια σε κονσέρβα
- 1 κ.σ. ταχίνι
- χυμό ενός λεμονιού
- αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση

1. Στράγγισε τα ρεβίθια σε τρυπητό.
2. Βάλε στο πολυμίξερ όλα τα υλικά για να πολτοποιηθούν. Εάν χρειαστεί πρόσθεσε λίγο νερό.
3. Σέρβιρε τους χούμους σε πιάτο και διακόσμησε με φύλλα μαϊντανού και πάπρικα.
4. Συνοδεύεται με κομμάτια πίτας και λαχανικά .

Γλυκό με μήλο και γιαούρτι

Υλικά

- 1 μεγάλο μήλο (350 γρ) καθαρισμένο και κομμένο σε φέτες
- 12-15 κ.σ. νερό
- 150 γρ. γιαούρτι φρούτου , χαμηλό σε λιπαρά
- 4 μπισκότα digestive, χαμηλά σε λιπαρά.

Εκτέλεση

1. Καθάρισε το μήλο και κόψε το σε λεπτές φέτες. Βάλε τις φέτες σε κατσαρολάκι μαζί με το νερό και βράσε σε χαμηλή φωτιά. Σκέπασε το κατσαρολάκι και ψήσε για 8-10 λεπτά, ανακατεύοντας, μέχρι να γίνουν σαν πουρές. Άφησε το μείγμα να κρυώσει.
2. Χοντρόκοψε τα μπισκότα (με την χρήση πολυμίξερ ή του πλάστη).
3. Βάλε μια στρώση από τον πουρέ του μήλου σε ψηλό ποτήρι.
4. Πρόσθεσε από πάνω μια στρώση γιαούρτι και μια στρώση χοντροαλεσμένα μπισκότα.
5. Επανάλαβε τις τρεις στρώσεις ακόμη μια φορά.

Γιαούρτι parfait με φρέσκα φρούτα

Υλικά

- 500 γρ. στραγγιστού γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά
- 5 κ.σ. μαρμελάδα φράουλα με λιγότερη ζάχαρη
- 4 κ.σ. τυρί τύπου cottage
- 6 κ.σ. no added sugar muesli
- Φρέσκα φρούτα εποχής της αρεσκείας σας, κομμένα (π.χ. ακτινίδιο, μπανάνα, μήλο)

Εκτέλεση

Βάζετε όλα τα υλικά σε ένα ψηλό ποτήρι σε «στρώσεις» το ένα πάνω από το άλλο, αφήνοντας τελευταία τα φρέσκα φρούτα.

Κρέπες με μπανάνα και ακτινίδιο

Υλικά (για έξι μικρές κρέπες)

- ½ φλ. Αλεύρι ολικής άλεσης
- ½ φλ. γάλα χαμηλό σε λιπαρά
- Λίγο αλάτι
- 2 ασπράδια αυγού
- 1 φακελάκι γλυκαντικό της αρεσκείας σας
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- 1 μπανάνα κομμένη σε φέτες
- 1 ακτινίδιο κομμένο σε φέτες
- 1 κ.σ. μέλι
- 1 χούφτα θρυμματισμένα καρύδια
- Λίγη ζάχαρη άχνη

Εκτέλεση

1. Χτυπάτε το αλεύρι, το γάλα, το αλάτι, τα ασπράδια και το γλυκαντικό στο blender και ψήνετε το μείγμα σε έξι δόσεις και από τις δύο πλευρές σε αντικολλητικό τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο.
2. Όταν φτιάξετε όλες τις κρέπες, τις διπλώνετε και σερβίρετε βάζοντας από πάνω την μπανάνα, λίγο μέλι, καρύδια και λίγη ζάχαρη άχνη.

Μπάρες σοκολάτας από νιφάδες βρώμης και φρούτα

Υλικά

- 1½ φλιτζάνι νιφάδες βρώμης
- ½ κουτί ζαχαρούχο γάλα
- 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο, λιωμένο
- ½ φλιτζάνι ινδοκάρυδο
- ½ φλιτζάνια κομμένα αμύγδαλα, almond flakes
- ¼ φλιτζάνια αποξηραμένα φρούτα, cranberries
- ½ φλιτζάνι chocolate chips

Μέθοδος

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160 C και τοποθετούμε λαδόχαρτο στη βάση ενός ορθογώνιου ταψιού(16cm x 30cm).
2. Λιώνουμε το βούτυρο στο φούρνο μικροκυμάτων και το προσθέτουμε στην λεκάνη μαζί με τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύουμε καλά το μείγμα και το τοποθετούμε στο ταψί.
3. Ψήνουμε για 15-20 λεπτά. Κόβουμε σε 12 ορθογώνια κομμάτια και σερβίρουμε αφού τα αφήσουμε λίγη ώρα να κρυσώσουν.

Σουβλάκι από φρούτα και τυρί

Υλικά (για 15 άτομα)

- 2 μάγκο
- ½ ανανάς φρέσκος
- 1 ½ φλ σταφύλι κόκκινο
- 1 ½ φλ σταφύλι πράσινο
- 30 δαμάσκηνα παστά χωρίς κουκούτσια
- 300γρ αναρή
- 300γρ τυρί edam light
- 30 ξυλάκια για σουβλάκια

Εκτέλεση:

1. Κόβουμε το μάγκο, τον ανανά, την αναρή και το τυρί σε κύβους.
2. Περνούμε πάνω στα ξυλάκια εναλλάξ τα φρούτα, την αναρή και το τυρί.

Διατροφική αξία ανά ξυλάκι:

Θερμίδες: 78 Kcal, Λίπος: 2γρ (1γρ κορεσμένο λίπος), Χοληστερόλη: 9,5 mg, Υδατάνθρακες: 12γρ, Πρωτεΐνη: 4.1γρ, Φυτικές ίνες: 1.1γρ, Νάτριο: 9.2mg

Τρουφάκια ολικής αλέσεως με φοινίκια

Υλικά (για 15 άτομα)

- 2φλ δημητριακά ολικής αλέσεως
- ¾ φλ φοινίκια χωρίς κουκούτσια
- ½ φλ καρύδια ψημένα στον φούρνο για 10 λεπτά
- 3 κουταλιές μέλι
- 2 κουταλιές της σούπας χαμηλό σε λιπαρά μαλακό τυρί
- 2 κουταλάκια του γλυκού χυμό πορτοκάλι
- ½ φλ ξύσμα ινδοκάρυδου
- 15 φόρμες μικρές για τρούφες

Εκτέλεση:

1. Λιώνουμε στο μπλέντερ τα δημητριακά, τα φοινίκια και τα καρύδια.
2. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά στο μπλέντερ εκτός από το ξύσμα ινδοκάρυδου.
3. Όταν το μείγμα γίνει ομοιογενές, βγάζουμε τη ζύμη από το μπλέντερ και πλάθουμε σε μικρές μπαλίτσες και τις τυλίγουμε στο ξύσμα του ινδοκάρυδου.
4. Τις τοποθετούμε σε φόρμες για τρούφες και τις βάζουμε στο ψυγείο.

Διατροφική αξία ανά τρουφάκι:

Θερμίδες: 122 Kcal, Λίπος: 6.4γρ (1γρ κορεσμένο λίπος), Χοληστερόλη: 2.1 mg,

Υδατάνθρακες: 15γρ, Πρωτεΐνη: 1γρ, Φυτικές ίνες: 2.1γρ, Νάτριο: 45mg

Μικρά κέικς (Muffins) ολικής άλεσης με μπανάνα και καρύδια

Υλικά

- 1.5 φλιτζάνι αλεύρι (άσπρο και ολικής άλεσης)
- 1 κουταλάκι του γλυκού baking powder
- ½ κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα
- ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- ¾ κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- 2 φλιτζάνια δημητριακά προγεύματος ολικής άλεσης
- ½ φλιτζάνι μαύρη ζάχαρη
- 2 μικρές καλοψημένες μπανάνες
- 2 αυγά
- 1 φλιτζάνι άπαχο γιαούρτι
- ½ φλιτζάνι μέλι ή μελάσσα
- 1 κουταλάκι του γλυκού βανίλια
- ½ φλιτζάνι φυτικό λάδι (κατά προτίμηση λάδι καρύδας)
- ½ φλιτζανάκι σπασμένα καρύδια

Εκτέλεση

1. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 350°C.
2. Τοποθετείτε αντικολλητικό χαρτί σε 12 θήκες του ειδικού ταψιού για κέικ
3. Σε ένα μεγάλο μπολ , κτυπάτε μαζί το αλεύρι, το baking powder, τη μαγειρική σόδα, το αλάτι και την κανέλα. Στη συνέχεια προσθέστε τα δημητριακά προγεύματος, τη ζάχαρη και τα καρύδια και ανακατέψτε μέχρι το μείγμα να ενωθεί .
4. Σε ένα άλλο μπολ, λιώστε με πιρούνι μία μπανάνα και στη συνέχεια προσθέστε το γιαούρτι, το μέλι και τη βανίλια και ανακατέψτε μαζί. Στη συνέχεια προσθέστε το λάδι. Τέλος, κόψτε τη δεύτερη μπανάνα σε μικρούς κύβους και προσθέστε την στο μείγμα.
5. Προσθέστε το δεύτερο μείγμα στο πρώτο μπολ και ανακατέψτε μέχρι όλα τα υλικά να ενωθούν μαζί .
6. Λαδώστε τις θήκες του ταψιού και στη συνέχεια μοιράστε το μείγμα των muffins στις θήκες. Αφήστε να ψηθούν για περίπου 25 λεπτά και να κρυώσουν για 5 λεπτά.

Muffins με καρύδα, καρότα και καρύδια

Υλικά για 12 μικρά κέικ

- ½ φλιτζάνι καρύδια ψιλοκομμένα
- 2 φλιτζάνια καρότα τριμμένα
- 1 μεγάλο μήλο τριμμένο
- 2 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 ¼ φλιτζανιού ζάχαρη
- 1 κουταλάκι σόδα
- 1 ½ κουταλάκι baking powder
- ½ κουταλάκι αλάτι
- 2 κουταλάκια κανέλλα
- 1 κουταλάκι μοσχοκάρυδο
- 1 φλιτζάνι καρύδα τριμμένη
- 3 αυγά
- ¾ φλιτζανιού αραβοσιτέλαιο
- 2 βανίλιες

Εκτέλεση

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στον αέρα στους 175 βαθμούς.
2. Αρχικά σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε όλα τα στεγνά υλικά, δηλαδή, το αλεύρι, την ζάχαρη, τη σόδα, το baking powder, το αλάτι, την κανέλλα, το μοσχοκάρυδο, τα καρύδια και την καρύδα.
3. Σε άλλο μπολ ανακατεύουμε τα αυγά με το λάδι και τις βανίλιες.
4. Προσθέτουμε τα υγρά υλικά στο μπολ με τα στεγνά. Ανακατεύουμε με πιρούνι και προσθέτουμε τα καρότα και το μήλο. Συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά και να έχουμε ένα μίγμα παχύρευστο.
5. Όταν σμίγουμε τα υγρά με τα στεγνά υλικά, αρχικά το μίγμα δίνει την εντύπωση πως είναι πολύ στεγνό και ότι δεν ανακατεύεται σωστά. Μην το φοβηθείτε! Μόλις προστεθούν τα καρότα και το μήλο, το μίγμα γίνεται όσο υγρό χρειάζεται!
6. Η συνέχεια είναι γνωστή. Λαδώνουμε ελαφρά τις φορμίτσες για τα κεκάκια και μοιράζουμε το μίγμα. Πάνω από κάθε κεκάκι ρίχνουμε λίγη τριμμένη καρύδα.

7. Ψήνουμε στους 175 βαθμούς για 20-25 λεπτά. Με οδοντογλυφίδα δοκιμάζουμε αν έχει ψηθεί σωστά. Αν βγει στεγνή είναι έτοιμα, αλλιώς ψήνουμε για 2-3 λεπτά ακόμα.
8. Βγάζουμε από το φούρνο, τα αφήνουμε να σταθούν για 5-6 λεπτά, μετά τα ξεφορμάρουμε και τα αφήνουμε να κρυώσουν.

Muffins βρώμης με μέλι και κανέλα

Υλικά

- 2 αυγά
- 3/4 της κούπας καστανή ζάχαρη
- 2 κουταλιές μέλι
- 1/2 κούπα σπορέλαιο
- 1/2 κούπα γάλα
- 1 1/2 κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/2 κούπα νιφάδες βρώμης
- 2 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ
- 1 κουταλάκι κανέλα
- 1/4 κουταλάκι γαρύφαλο
- 1 βανίλια σκόνη
- 1 πρέζα αλάτι

Εκτέλεση

1. Χτυπάμε στο μίξερ τα αυγά με τη ζάχαρη και το μέλι μέχρι να αφρατέψουν.
Προσθέτουμε το λάδι, το γάλα, τη βανίλια, την κανέλα το γαρύφαλο και το αλάτι.
Κόβουμε σε μικρά κομμάτια τη σοκολάτα και την προσθέτουμε στο μείγμα.
Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το ανακατεύουμε με το μπέικιν πάουντερ. Προσθέτουμε το αλεύρι και τις νιφάδες βρώμης στο μείγμα και ανακατεύουμε.
2. Με ένα κουτάλι παίρνουμε λίγη ποσότητα από το μείγμα και γεμίζουμε τα φορμάκια ή τις χάρτινες θήκες για μάφινς.
3. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 25-30 λεπτά περίπου μέχρι να πάρουν ένα ρόδινο χρώμα.

Τηγανίτες με μήλο και κανέλα

Ποσότητα: 8 pancakes

Υλικά

- 1 φλ. αλεύρι
- 3/4 φλ. ψιλοκομμένο μήλο
- 1 κουτ. γλ. κανέλα
- 1 κουτ. γλ. baking powder
- 1/8 κ.γ. αλάτι
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 1 κουτ.σ. ζάχαρη
- 1 φλ. γάλα
- λίγο ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

Εκτέλεση

1. Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά εκτός από το μήλο και ανακατεύουμε καλά μέχρι να έχουμε ένα ρευστό χυλό.
2. Μόλις ανακατευτούν καλά τα υλικά μεταξύ τους προσθέτουμε και τα μήλα.
3. Ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και ρίχνουμε μια κουταλιά τη φορά με την κουτάλα της σούπας.
4. Τηγανίζουμε για 1-2' από την κάθε μεριά.
5. Τις βάζουμε σε χαρτί κουζίνας για να απορροφηθεί το περιττό λάδι.
6. Σερβίρουμε με μέλι, παγωτό ή ό,τι άλλο μας αρέσει.
7. Απολαύστε τις με μπόλικο μέλι ή μια μπάλα γιαούρτι light!

Tip: Όσο πιο πολύ γάλα βάλετε τόσο πιο λεπτές θα βγουν οι τηγανίτες. Αν σας βγουν χοντρές και δεν ψηθούν καλά στο εσωτερικό τους μπορείτε να τις βάλετε για 10' στο φούρνο.

Μπάρες δημητριακών με μήλο

Υλικά

- 1 ½ φλιτζ. μαύρη ζάχαρη
- ½ φλιτζ. βούτυρο
- 2 μήλα
- 1/4 φλιτζ. γάλα
- 1 αυγό
- 2 φλιτζ. δημητριακά ολικής (βρώμη)
- 2 φλιτζ. αλεύρι ολικής
- 1 φλιτζ. καβουρδισμένα αμύγδαλα ή καρύδια
- 1 κουτ. γλ. σόδα
- Κανέλα

Εκτέλεση

1. Αρχικά βάζεις τα δημητριακά σε μια μικρή σακουλίτσα, την κλείνεις καλά και αρχίζεις να τα τρίβεις με το χέρι σου, μέχρι να αλεστούν τελείως.
2. Βουτυρώνεις ένα ταψάκι 9×13.
3. Ξεφλουδίζεις και τρίβεις τα μήλα στο χοντρό τρίφτη. Ανακατεύεις σε ένα βαθύ μπολ την ζάχαρη, το βούτυρο, το γάλα και το αυγό.
4. Ανακατεύεις καλά με το χέρι. Προσθέτεις τα αλεσμένα δημητριακά, το τριμμένο μήλο, το αλεύρι, την σόδα και την κανέλλα.
5. Όταν γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα ρίχνεις τα αμύγδαλα και συνεχίζεις να ανακατεύεις.
6. Ανοίγεις με το χέρι σου ένα χοντρούτσικο φύλλο μέσα στο ταψί και το χαράζεις σε μικρές μπάρες.
7. Βάζεις τις μπάρες στο βουτυρωμένο ταψάκι και ψήνεις σε μέτρια θερμοκρασία.
8. Αφού μυρίσει όλο το σπίτι κανέλλα και μήλο, μισή ώρα μετά, βγάζεις τις μπάρες από τον φούρνο, τις κόβεις εκεί που τις χάραξες και τις αφήνεις να κρυώσουν τελείως πριν δοκιμάσεις!

Υγιεινό γλυκό σνακ

Υλικά πρώτου μέρους

- 1 κουταλιά μέλι
- 1 αυγό
- ¼ κουταλιού baking Powder
- ¼ κουταλιού κακάο
- ¼ φλιτζανιού γάλα
- ¼ φλιτζανιού βρώμη
- Λίγη stevia

Υλικά για γαρνίρισμα

- Μπανάνα – φράουλες
- Γιαούρτι

Εκτέλεση:

1. Ανακατεύω όλα τα υλικά του πρώτου μέρους, και τα τοποθετώ σε ένα γυάλινο μπολ (ή φλιτζάνι) το οποίο έχω βουτυρώσει.
2. Τα ψήνω στο microwave για 1 λεπτό και 15 δευτερόλεπτα
3. Τοποθετώ το παρασκεύασμα μου σε ένα μικρό πιάτο, τοποθετώ το γιαούρτι και τα φρούτα και γαρνίρω με μέλι.

Μηλόπιτα (smoothie) να την πεις στο ποτήρι, απολαυστικά και υγιεινά

Ποσότητα :2

Υλικά:

- 3/4 φλ. γιαούρτι
- 1/2 φλ. γάλα
- 1/2 κ.γ. κανέλα
- 1 1/2 μήλο καθαρισμένο και ψιλοκομμένο
- 1 βανίλια
- 1 κ.γ. ζάχαρη καστανή ή μέλι
- 2-3 παγάκια

Εκτέλεση:

1. Χτυπάμε όλα τα υλικά μαζί στο μπλέντερ για 2-3 λεπτά μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο απαλό μείγμα.
2. Μπορείτε να γαρνίσετε τα smoothies με σπασμένα μπισκότα digestive

Πρωινό smoothie με βατόμουρα

Υλικά (για 2 άτομα)

- ½ ώριμη μπανάνα
- ½ κούπα φρέσκα βατόμουρα
- ½ κούπα απλό γιαούρτι
- ¼ της κούπας χυμό λεμόνι
- ¼ της κούπας γάλα χαμηλών λιπαρών
- Μερικά παγάκια

Εκτέλεση

Αναμειξτε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και «χτυπήστε» καλά μέχρι το smoothie να γίνει ομοιογενές. Γεμίστε τα ποτήρια και γαρνίρετε με τη σαντιγί, τα δημητριακά και, αν θέλετε, μερικά βατόμουρα.

Για το γαρνίρισμα: δημητριακά ολικής άλεσης

Smoothie με διάφορα φρούτα

Υλικά

- 200 γρ. κατεψυγμένα μούρα (blackberries)
- 500 ml χυμό μήλου
- 250 γρ. γιαούρτι
- 2 μπανάνες
- Χυμός 2 πορτοκαλιών
- 1 κουταλάκι καλά γεμάτο μέλι
- 1 cm ginger φρέσκο (χωρίς τη φλούδα)
- Χοντρά καλαμάκια
- Μικρά ποτηράκια

Εκτέλεση

Ρίχνεις όλα τα υλικά στη μηχανή ειδική για smoothies και αφήνεις μέχρι να ενώσουν όλα τα υλικά και να γίνει ένα παχύρευστο Smoothie!

Smoothie με ροδάκινο και πορτοκάλι

Υλικά (για 4 μερίδες)

- 2 κούπες φρέσκο χυμό πορτοκάλι
- 1 κούπα γιαούρτι με γεύση ροδάκινο
- 2 κούπες παγωμένα, ψιλοκομμένα ροδάκινα (καθαρισμένα από τη φλούδα)
- 2 κουταλιές της σούπας μέλι
- ¼ της κουταλιάς του γλυκού τριμμένο μοσχοκάρυδο

Εκτέλεση

Αναμείξτε όλα τα υλικά σε μπλέντερ μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα και σερβίρετε

Smoothie με μούρα

Υλικά

- 1 παγωμένη μπανάνα
- 1 κούπα παγωμένες φράουλες
- 1 κούπα παγωμένα μούρα της επιλογής σου
- 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο αμυγδάλου
- 1 κουταλιά της σούπας λιναρόσπορο
- 2 κούπες γάλα αμυγδάλου

Εκτέλεση

Ανακατεύεις όλα τα υλικά στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν ένα! Σερβίρεις με πάγο

Smoothie μπανάνας

Υλικά

Για 2 άτομα:

- 5-6 παγάκια
- 1 μικρή μπανάνα
- 1 φλιτζάνι καφέ στιγμής
- 1 κεσεδάκι γιαούρτι με γεύση βανίλια
- πρόσθετη ζάχαρη ανάλογα με τα γούστα

Εκτέλεση

1. Σε ένα μπλέντερ ρίχνουμε πρώτα την μπανάνα με τον πάγο και χτυπάμε.
2. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά μέχρι να ομογενοποιηθεί το ρόφημα.
3. Σερβίρουμε σε μεγάλο ποτήρι και απολαμβάνουμε!

Χρήσιμες ιστοσελίδες

- <http://www.fitnessmagazine.com/recipes/drink/smoothie/healthy-and-refreshing-smoothie-recipes/>
- <http://www.superhealthykids.com/>
- <http://fooddonelight.com/>
- <http://www.shape.com/healthy-eating>
- <http://www.jamieoliver.com/recipes/category/course/healthy-meals/>
- <http://www.bbcgoodfood.com/recipes/category/healthy>
- <http://www.foodnetwork.com/healthy.html>
- <http://www.eatingwell.com/>
- <http://greatist.com/health/healthy-smoothie-recipes>
- <http://greatist.com/health/healthy-fast-breakfast-recipes>
- www.sintagespareas.gr/
- <http://akispetretzikis.com/el/recipes>
- <http://www.supersyntages.gr/>
- <http://www.argiro.gr/>