

Μηλοσυνταγή με Σιτάρι

Αυτή είναι μία από τις συνταγές που έφτιαξα στο Μουσικομαγειρικό show της Διεθνούς έκθεσης Βιβλίων Μαγειρικής στο Παρίσι την περασμένη εβδομάδα. Είναι μία απλή, υγιεινή, εύκολη και πολύ έξυπνη συνταγή με μήλο, γιαούρτι, ολόκληρο σιτάρι, καρύδια και ελληνικό μέλι. Η συνταγή θα μπει στο επίσημο βιβλίο της έκθεσης με συνταγές διάσημων σεφ από όλο τον κόσμο. Όλα τα έσοδα του βιβλίου θα διατεθούν για την αποκατάσταση των πληγέντων από το σεισμό της Νέας Ζηλανδίας. Θα βρείτε τη συνταγή [στο site της Μηλοσοφίας!](#)



[Πατήστε εδώ](#)