

# Δαχτυλίδια μηλου



Τα μήλα είναι από τα αγαπημένα μου φρούτα. Είναι από εκείνα τα φρούτα που μπορούν να σου αλλάξουν την ζωή καθώς μόνο ένα μήλο αρκεί για να κάνεις την αρχή. Το ένα μήλο φέρνει το άλλο και έτσι σιγά σιγά μπορείς να κάνεις την διατροφή σου πιο υγιεινή εύκολα και γευστικά. Σήμερα θα σου δείξω μια συνταγή που ίσως να μην είναι όσο υγιεινή φαντάζεσαι όμως περιέχει το αγαπημένο σε όλους μας μήλο.

## **Υλικά:**

4 κόκκινα μήλα KIKU  
1 ποτήρι αλεύρι Αφοί Κεραμάρη MANNA  
1 αυγό  
1 ποτήρι γάλα  
1/2 ποτήρι ηλιέλαιο  
1/2 κουταλάκι μπέικιν πάουντερ  
2 κουταλιές άχνη ζάχαρη Αφοί Κεραμάρη MANNA  
1/4 κουταλάκι αλάτι Ιμαλαΐων Saltic  
1/4 κοφτό κουταλάκι κανέλα  
λίγο μέλι

## **Εκτέλεση:**

Σπάς σε άδειο μπολ αυγό με γάλα και ανακατεύεις. Στη συνέχεια πρόσθετες αλάτι και μπέικιν πάουντερ με ζάχαρη. Ρίχνεις κανέλα και αλεύρι και ανακατεύεις μέχρι να έχεις ένα ομοιόμορφο

κουρκούτι. Βάζεις το κουρκούτι στο ψυγείο, Κόβεις τα μήλα σε ροδέλες με [αυτό εδώ](#) το εργαλείο ή αν δεν έχει με μαχαίρι. Βουτάς τα κομμάτια μήλου στο κουρκούτι και μετά τα βάζεις στο τηγάνι στο ζεστό λάδι. Όταν τα μήλα πάρουν χρώμα, τα βγάζεις σε πιάτο με αντικολλητικό χαρτί. Σερβίρεις με μέλι ή κάποιο αγαπημένο σου σιρόπι! Καλή όρεξη!!



#### Tips:

- Αμέσως μετά από κάθε γεύμα αντί να βουρτσίσσεις τα δόντια σου φάε ένα μήλο. Το μήλο δρα θετικά στην υγεία των δοντιών.
- Ένας χυμός μήλου σε καθημερινή βάση, μειώνει τις κρίσεις άσθματος σε σχέση με ανθρώπους που πίνουν χυμό μόνο μια φορά το μήνα.
- Το μήλο επιταχύνει την διαδικασία καύσης του λίπους και είναι σύμμαχός μας στην μείωση του βάρους.
- Το μήλο ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση, την γλυκόζη και την όρεξη.



Αν θέλεις να δεις τη δεύτερη συνταγή του επεισοδίου που είναι ιδιαίτερα Μάφιν με μακαρόνια και αυγό δεξ [εδώ](#).