

Τέλεια Ζύμη με Γιαούρτι

Μπισκοτοψωμακία με Γιαούρτι

Θέλεις να φτιάξερε εύκολα και νοστιμότατα ψωμάκια με γιαούρτι; Εδώ σου έχουμε την πιο εύκολη και γευστική συνταγή χωρίς ζάχαρη που μπορείς να βρεις. Το γεγονός ότι περιέχει η ζύμη γιαούρτι τα κάνει όχι μόνο πιο νόστιμα αλλά και πιο κατάλληλα για διαβητικούς, εφόσον η πρωτεΐνη του γιαουρτιού ρίχνει το γλυκαιμικό φορτίο της συνταγής. Αν τα κάνετε μόνο με αλεύρι ολικής από σίκαλη ακόμα καλύτερα!

ΥΛΙΚΑ

300 γρ. Γιαούρτι Total Πλήρες

110 γρ. βούτυρο

110 γρ. ολικής άλεσης

150+100 γρ. αλεύρι για κάθε χρήση

1 κουταλάκι μπέικιν πάουντερ

1 κουταλάκι αλάτι

σοκολάτα κουβερτούρα (προαιρετικά)



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε ένα μπολ τα αλεύρια και το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι. Βάζουμε το βούτυρο στην φωτιά να λιώσει. Μόλις λιώσει το βάζουμε και αυτό στο μπολ. Ανακατεύουμε. Τέλος προσθέτουμε το γιαούρτι. Ανακατεύουμε και πλάθουμε το ζυμάρι. Μόλις το ζυμάρι μας είναι έτοιμο κάνουμε ότι σχήμα θέλουμε. Εμείς προτείνουμε να το κόψεις σε λωρίδες και να το τυλίξεις ώστε να γίνει σαν σαλιγκαράκια. (Μπορείς να δεις βίντεο στο bletsas.gr). Βάζουμε τα ζυμαράκια στο ταψί με

λαδόκολα. Αν θέλουμε προσθέτουμε απο πάνω ή και μέσα λίγη τριμμένη σοκολάτα. Ψήνουμε για 15-20 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς.

ΤΙΠΣ

- Αν θέλουμε να έχουμε ακόμα πιο χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο βάζουμε μόνο αλεύρι ολικής άλεσης. Σε αυτή την περίπτωση όμως το ζυμάρι δεν γίνεται τόσο λείο.
- Αν θέλουμε να μειώσουμε τις θερμίδες μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά.
- Μπορούμε να τα απολαύσουμε με αλμυρή σάλτσα γιαουρτιού ή με τριμμένη σοκολατα κουβερτούρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Συμβουλεύουμε να φάτε μόνο ένα τη φορά. Σε κάθε περίπτωση, ανάλογα με την δική σας κατάσταση υγείας, πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας σχετικά με το αν μπορείτε να καταναλώσετε αυτή τη συνταγή.

INFO

Δείτε τον Ευτύχη στην εκπομπή Ταξίδι στις Γεύσεις καθημερινά στο Epsilon TV και ακολουθήστε τον σε facebook, twitter και instagram (@ftbletsas). Αλλές συνταγές του μπορείτε να βρείτε στο bletsas.gr











