

# Παγωτόστ: Ισορροπημένο Πρωινό με Παγωτό

## Συνταγή στην Κουζίνα του Ευτύχη

Παγωτόστ: Μία πρόταση για ισορροπημένο πρωινό με παγωτό!

Είναι ένας εναλλακτικός τρόπος για σάντουιτς παγωτό, πολύ πιο υγιεινός και έξτρα θρεπτικός είναι.. το παγωτόστ! Είναι σχεδόν ένα πλήρες γεύμα, αφού περιέχει υδατάνθρακες από το ψωμί ολικής αλέσεως, καλή πρωτεΐνη από το παγωτό και φυτικές ίνες από το ροδάκινο. Είναι επίσης ένα ιδανικό και διασκεδαστικό σνακ για παιδιά!

### ΥΛΙΚΑ:

Παγωτό Κρι Κρι (Την αγαπημένη σας γέυση)  
2 φέτες ψωμί του τοστ ολικής ή πολύσπορο

Για τη σάλτσα ροδάκινου:

2-3 ώριμα ροδάκινα  
50 ml γάλα ελαφρύ (περίπου)  
1 βανίλια σκόνη (1/2 κουταλάκι)  
1/4 κουταλάκι κανέλα  
1 κουταλιά τριμμένη καρύδα  
Ελάχιστο αλάτι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πρώτα φτιάχνουμε την κρέμα ροδάκινο. Ρίχνουμε στο μπλέντερ ένα ψιλοκομμένο ροδάκινο, με την φλούδα του και προσθέτουμε κανέλλα, βανίλια σκόνη και τριμμένη καρύδα. Προσθέτουμε γάλα, όσο χρειάζεται για να γίνει ένα πηχτό μείγμα. Τέλος, ρίχνουμε μια πρέζα αλάτι. Το αλάτι είναι ενισχυτικό γέυσης και θα βγάλει όλες τις γεύσεις από τα υπόλοιπα υλικά, χωρίς να κάνει αλμυρό το μείγμα. Χτυπάμε καλά, μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.

Στην συνέχεια ψήνουμε δύο φέτες του τοστ. Τις αφήνουμε να κρυώσουν και αλείφουμε πάνω στην μια φέτα παγωτό της αρεσκείας μας, σαν να αλείφουμε βούτυρο! Στην συνέχεια αλείφουμε από πάνω κρέμα ροδάκινο και καπακώνουμε με την δεύτερη φέτα του τοστ. Αν θέλουμε το ξαναβάζουμε στο ψυγείο να κρυώσει και το ψωμί. Στην συνέχεια το σερβίρουμε. Καταναλώνεται αμέσως!

[Δείτε κι άλλες συνταγές στην Κουζίνα του Ευτύχη εδώ](#)



### **Χορηγός Συνταγής**

Παγωτά Κρι Κρι

Κρι Κρι ΑΕ - Βιομηχανία Γάλακτος και Παγωτού

[www.krikri.gr](http://www.krikri.gr)

Ευχαριστούμε ιδιαίτερα την ΚΡΙ ΚΡΙ για τα πολλά παγωτά και γιαούρτια που μας έστειλε για να γυρίσουμε αυτή και τις υπόλοιπες συνταγές που θα δείτε σύντομα! Σε αυτό το βίντεο εκφράζω με τον πιο ειλικρινή τρόπο το πόσο δύσκολο είναι να διαλέξεις γεύση όταν έχεις τόσες πολλές σούπερ επιλογές! Να επιλέγετε καλά παγωτά και να τρώτε με μέτρο, κάνοντας έξυπνους συνδυασμούς σαν αυτόν που προτείνω στο βίντεο!



[Δείτε κι άλλες συνταγές στην Κουζίνα του Ευτύχη εδώ](#)