

Μηλόπιτσα



Ούτε που φαντάζεσαι πόσο ωραία μπορεί να γίνει μια πίτσα με μήλα. Είμαι σίγουρος όμως πως αν το δοκιμάσεις θα ξετρελαθείς. Πάμε να δούμε τα υλικά αλλά και τον τρόπο παρασκευής της μηλόπιτσας.

ΥΛΙΚΑ:

Ζυμη πίτσας

1 κιλό Αλεύρι Χρυσό Αφαι Κεραμάρη MANNA

100 γρ. σιμιγδάλι χοντρό Αφαι Κεραμάρη MANNA

500 ml νερό

5 κουταλιές ελαιόλαδο ARISTON

2 φακελάκια ξερή μαγιά (16 γρ.)

1 κουταλάκι αλάτι

1 κουταλιά άχνη ζάχαρη Αφαι Κεραμάρη MANNA

2 μήλα KIKU

1 λεμόνι

1/4 κούπας μαύρη ζάχαρη

3 κουταλιές κανέλα

Για την Κρέμα Σοκολάτας με Στέβια

2 κουταλιές κακάο

3 κουταλιές τριμμένα φουντούκια
½ κούπα ταχίνι
? κούπας γάλα
3 κουταλιές στέβια ISOSTEVIA

Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ βάζεις το αλεύρι, το σιμιγδάλι, την άχνη ζάχαρη και τη μαγιά και ανακατεύεις. Ρίχνεις αλάτι, το λάδι και το νερό και ζυμώνεις. Βάζεις μια πετσέτα από πάνω αφήνεις το ζυμάρι να ξεκουραστεί.

Αφού περάσει λίγη ώρα, ρίχνεις λίγο αλεύρι στον πάγκο και το ζυμώνεις λίγο ακόμα. Το χωρίζεις σε δύο κομμάτια. Τα ανοίγεις και τα βάζεις σε ένα ταψί με λαδόκολλα. Στο ένα βάζεις από πάνω λίγη ζάχαρη, λίγη καστανή ζάχαρη, και φετούλες μήλου στις οποίες έχεις ρίξει λίγες σταγόνες λεμονιού για να μη μαυρίσουν. Από πάνω ρίχνεις λίγη κανέλα και λίγο λάδι με γεύση σοκολάτα. Το δεύτερο ζυμάρι το αλείφεις απλά με λίγο λάδι. Ψήνεις στους 180 βαθμούς για 10 λεπτά.

Για τη σοκολατένια κρέμα:

Ζεσταίνεις το γάλα, ρίχνεις μέσα τη στέβια και ανακατεύεις να διαλυθεί. Βάζεις σε ένα μπολ το ταχίνι, το τριμμένο φουντούκι, και το κακάο και ανακατεύεις. Αφού ζεσταθεί το γάλα ρίχνεις λίγο στην κρέμα με το ταχίνι και ανακατεύεις. Απλώνεις την κρέμα στο σκέτο ζυμάρι και από πάνω προσθέτεις φέτες μήλου.

Δες και το βιντεο με την εκτέλεση:





Από ΚΕΡΑΜΑΡΙ

MANNA

Αλεύρι

ΧΡΥΣΟ



Δαχτυλίδια μήλου





Δαχτυλιδάκια μήλου, λαχταριστά και νόστιμα. Δεν θα μπορέσεις να τους αντισταθείς για αυτό δεν σε καθυστερώ σου παραθέτω αμέσως την λίστα με τα υλικά.

Υλικά:

- 4 μεγάλα κόκκινα μήλα
- 1 φλιτζ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/4 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ
- 2 κ.σ. ζάχαρη
- 1/4 κ.γλ. αλάτι
- 1/8 κ.γλ. κανέλα
- 1 μεγάλο αυγό
- 1 φλιτζ. γάλα ή ξινόγαλα
- 1/2 φλιτζ. ηλιέλαιο ή αραβοσιτέλαιο

Εκτέλεση:

Κόβουμε τα μήλα σε ροδέλες. Φτιάχνουμε το κουρκούτι στο οποίο θα βουτήξουμε τα μήλα. Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, το αλάτι, το αυγό και το γάλα. Ανακατεύουμε και περνάμε ένα ένα τα δαχτυλίδια μήλου από το μείγμα. Βάζουμε τα μήλα στο τηγάνι με το ηλιέλαιο. Όταν ψηθούν τα βγάζουμε σε ένα πιάτο με απορροφητικό χαρτί για να πάρει τα πολλά λάδια. Έπειτα σερβίρουμε με κανέλα, ζάχαρη ή μέλι.

Δες και το βίντεο:





Μάθε πως να φτιάξεις Waldorf Salad με γιαουρτι [εδώ](#)

Μηλόπιτα

Σήμερα το Μήλο έχει την τιμητική του! Φτιάχνουμε μία υπέροχη μηλόπιτα που είμαι σίγουρος πως θέλεις να δοκιμάσεις.

Είναι μία υγιεινή παραλλαγή με αλεύρι ολικής και ελαιόλαδο. Είναι πολύ απλή και νόστιμη!

ΥΛΙΚΑ

Για το φύλλο:

400γρ. αλεύρι για κάθε χρήση στην κίτρινη συσκευασία Αφοι Κεραμάρη MANNA

200γρ. αλεύρι ολικής αλέσης Αφοι Κεραμάρη MANNA

150 ml νερό

200ml χυμό μήλου KIKU

? κουταλάκι αλάτι Ιμαλαΐων SALTIC

4 κουταλιές άχνη ζάχαρη Αφοι Κεραμάρη MANNA

15 γρ. Baking powder

Για τη γέμιση:

4 μήλα KIKU

½ ποτήρι παρθένο ελαιόλαδο ARISTON

½ κουταλάκι κανέλα

½ σφηνάκι κονιάκ

½ φλιτζάνι μαύρη ζάχαρη

Για τις καλύτερες τάρτες μήλου και μηλόπιτες χρησιμοποιούμε μόνο Αλεύρι Αφοί Κεραμάρη MANNA και μήλα KIKU, αυτά τα τραγανά με τη ρίγα και την τέλεια γεύση!

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για την ζύμη:

1) Γεμίζεις ένα άδειο μπολ με αλεύρι για κάθε χρήση και ολικής άλεσης 2) Προσθετής άχνη ζάχαρη και baking powder μαζί με αλάτι 3) Ανακατεύεις και ρίχνεις νερό έπειτα χυμό μήλου 4) Ανακατεύεις και ζυμώνεις το ζυμάρι με τα χέρια

Για την γέμιση: 1) Ξεφλουδίζεις και κόβεις τα μήλα σε μικρά κομματάκια 2) Βάζεις λάδι στο τηγάνι και μετά τα μήλα ρίχνεις μέσα 3) Ρίχνεις χυμό λεμονιού στα μήλα και ανακατεύεις έπειτα αφήνεις να ψηθεί 4) Μετά Βάζεις κανέλα και λικέρ με ζάχαρη κι ανακατεύεις 5) Ρίχνεις λίγο βούτυρο στο τηγάνι και ανακατεύεις

Συνθεση: 1) Κόβεις στα δύο την ζύμη και λίγο λάδι βάζεις σε ταψάκι 2) Με τον πλάστη ζυμώνεις την ζύμη και το βάζεις στο ταψί 3) Ρίχνεις αλεύρι στην ζύμη και μετά βάζεις τα μήλα 4) Με το άλλο μισό τις ζύμης σκεπάζεις την πίτα έπειτα γυρνάς τις άκρες και πατάς 5) Κόβεις σε κομμάτια την πίτα και αλείφεις από πάνω λίγο λάδι κι μετά στον φούρνο να ψηθεί στους 180 βαθμούς για 25 λεπτ

KIKU®

Fresh Apple Emotion







Γιαουρτόμηλο! Απλό Μηλογλυκό με Γιαούρτι



Ένα πολύ απλό και γρήγορο γλυκό που φτιάξαμε για τους λάτρεις του μήλου! Είναι ο πιο απλός τρόπος για να νοστιμίσεις το σκέτο γιαούρτι. Τρίβεις το μήλο και οι χυμοί του δίνουν υπέροχη γεύση και γλυκάδα στο γιαούρτι. Δοκίμασε το ένα φθινοπωρινό απόγευμα που θα σε πιάσει μια λιγούρα! Είναι επίσης ένα εξαιρετικό πρωινό!

ΥΛΙΚΑ

300 γρ. γιαούρτι Total 2%

1 μήλο KIKU

2 κουταλιές cranberries

2 κουταλιές καρύδια

? κουταλάκι κανέλα

Πετιμέζι ARISTON

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεφλυδίξεις και τρίβεις το μήλο στο χοντρό τρίφτη. Το ανακατεύεις με το γιαούρτι και προσθέτεις Cranberries, καρύδια και κανέλα. στο τέλος περιχύνεις με λίγο πετιμέζι.

TIP

Αντί για Cranberries και καρύδια μπορείς να βάλεις σταφίδες και αμύδαλα.

KIKU®

Fresh Apple Emotion





Μους σοκολάτας με γιαούρτι



Η μους σοκολάτας είναι ένα εντελώς ενοχοποιημένο επιδόρπιο το οποίο ήρθε η ώρα να απενοχοποιήσουμε. Τίποτα άλλωστε δεν είναι βλαβερό αν είναι φτιαγμένο με αγνά υλικά και τρώγεται σε σωστές ποσότητες. Τα σοκολατένια εδέσματα είναι τόσο αγαπημένα για πολλούς που σίγουρα μια ζωή χωρίς σοκολάτα θα ήταν ανιαρή. Επειδή όμως η υγεία μπορεί πάντα να συνδιαστεί με την καλή γεύση επέλεξε να φτιάχνεις σοκολατένια γλυκά με σοκολάτες bitter οι οποίες έχουν λιγότερη ζάχαρη και δεν περιέχουν γάλα. Ένα γλυκό με σοκολάτα υγείας και γιαούρτι είναι από τις καλύτερες επιλογές!

Σήμερα θα φτιάξουμε μια υπέροχη μους σοκολάτας με γιαούρτι που είμαι σίγουρος πως θα σας αρέσει. Πάμε να δούμε τα υλικά και να ξεκινήσουμε.



Υλικά:

- 400 γρ. Γιαούρτι Total πλήρες
- 300 gr. σοκολάτα κουβερτούρα Υγείας (bitter) με 70% κακάο
- 3 κουταλιές άχνη Ζάχαρη Αφοί Κεραμάρη MANNA
- 1 ποτήρι γάλα ελαφρύ
- 1 σφηνάκι λικέρ
- 1/4 κουταλάκι αλάτι

Εκτέλεση:

Ζεσταίνεις το γάλα με τη ζάχαρη και λίγο αλάτι σε ένα κατσαρολάκι (προσοχή να μην βράσει). Λιώνεις την σοκολάτα σε μπεν μαρί και προσθέτεις το γάλα μέσα στην σοκολάτα. Ανακατεύεις να ομογενοποιηθεί και το μεταφέρεις σε ένα μπολ. Προσθέτεις το γιαούρτι και κάνεις το τελικό ανακάτεμα. Προσθέτεις αν θέλεις το λικέρ και σερβίρεις σε μπολάκια ή ποτήρια. Βάλτο στο ψυγείο για τουλάχιστον δύο ώρες ή ακόμα και για μία ολόκληρη νύχτα! Αν θέλεις πασπαλίζεις με λίγα τριμμένα φουντούκια! καλή όρεξη.. θα ξετρελαθείς!! ☐

Τιπ

Αν το θες περισσότερο γλυκό βάλε διπλάσια ποσότητα άχνη ζάχαρη ή χρησιμοποίησε κανονική Σοκολάτα κουβερτούρα Υγείας με 50% κακάο.



TIPS

1. Η πρώτη ιστορική αναφορά της σοκολάτας γίνεται κατά την μεταναστευση των Μάγιας στην Νότια Αμερική. Εκεί ο λαός αυτός δημιούργησε τις πρώτες φυτείες κακάο.
 2. Οι καρποί των κακαόδεντρων, οι κακαοβάλανοι ήταν τόσο σπάνιοι κάποιες φορές που άξιζαν όσο και το χρυσάφι.
 3. Το 1674 στο Λονδίνο άρχισαν να προσφέρονται τα πρώτα σοκολατένια γλυκά και το 1819 στην Ελβετία παρασκευάζεται η πρώτη πλάκα σοκολάτας.
 4. Η γιαούρτι ή το γιαούρτι είναι μια από τις αρχαιότερες τροφές που γνωρίζει ο άνθρωπος. Η γέννησή του χρονολογείται από την νεολιθική εποχή.
 5. Το γιαούρτι μπορεί να είναι ένα ιδανικό σνακ για όσους προσέχουν την διατροφή τους. Επίσης ένα γιαούρτι ως βραδινό θα μπορούσε να είναι μια πολύ καλή επιλογή μετά από βαρύ μεσημεριανό.
 6. Το τζατζίκι είναι το δημοφιλέστερο ορεκτικό και συνοδευτικό στην Ελλάδα και φυσικά περιέχει γιαούρτι.
-