

## Tips για τέλεια κουλουράκια / μπισκότα



Τα σπιτικά μπισκότα είναι μια ολόκληρη ιστορία από μόνα τους. Νόστιμη ιστορία, γεμάτη μυρωδιές και γεύση. Τα κουλουράκια είναι μια τόσο γλυκιά διαδικασία, που πραγματικά χάνεις αν δεν έχεις δοκιμάσει να κάνεις στο σπίτι. Μάλιστα στην διαδικασία μπορεί να σε βοηθήσουν και τα παιδιά, οι φίλοι, ο σύντροφος και με αυτό τον τρόπο να βρείτε μια αφορμή για να κάνετε κάτι παρέα. Αν θέλεις να μάθεις να κάνεις τα δικά σου μπισκότα έτσι όπως τα θέλεις θα πρέπει να μάθεις 4-5 tips που θα σε βοηθήσουν στην εύκολη και γρήγορη παρασκευή τους!

### **TIPS:**

- Μην χρησιμοποιείς ταψιά με ψηλά τοιχώματα για να ψήσεις τα μπισκότα σου. Η θερμότητα αντανακλάται σε αυτά και τα μπισκότα δεν ψήνονται σωστά.
- Όλα τα υλικά για τα μπισκότα θα πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου.
- Θα έχεις καλύτερο αποτέλεσμα αν κοσκινίσεις όλα τα στερεά υλικά όπως αλεύρι, κακάο, άχνη κτλ.
- Να ψήνεις τα μπισκότα σου σε προθερμασμένο φούρνο. Εκτός από τις συνταγές που δεν χρειάζεται.
- Αν θέλεις τα μπισκότα σου πιο αφράτα, βάλε τη ζύμη στο ψυγείο πριν το ψήσιμο.
- Θέλεις μαλακά μπισκότα; Ψήστα λιγότερο. Θέλεις σκληρά; Άστα παραπάνω στον φούρνο.
- Για να παραμείνουν φρέσκα τα μπισκότα σου αποθήκευσέ τα σε αεροστεγές βάζο. Βάλε λίγο ρύζι στο βάζο για να απορροφά την εξτρά υγρασία.
- Αν θέλεις η υφή του μπισκότου σου να μοιάζει με brownies λιώσε το βούτυρο.



- Μην βάζεις τα μπισκότα σε βουτυρωμένη λαμαρίνα. Θα απλώσουν και θα γίνουν πολύ λιπαρά. Προτίμησε μια λαδόκολλα ή ένα φύλλο σιλικόνης.
- Μόλις ψηθούν τα μπισκότα μετέφερε τα άμεσα σε μια λαμαρίνα για να μην νοτίσουν .
- Ένα καλό μυστικό είναι να χρησιμοποιήσεις μπέικιν πάουντερ η ζύμη θα γίνει πιο τριφτή και τα μπισκότα σου πιο αφράτα.

Αν θέλεις να δεις τέλειες συνταγές μπισκότων πάτησε κλικ παρακάτω:

[Μπισκοτάκια Τσαγιού με TUVUNU](#)

[Απλά μπισκότα](#)

[Μπισκότα με Κομματάκια Σοκολάτας](#)

[Τα πιο απλά μπισκότα](#)

[Χρωματιστά Μπισκότα με Γιαούρτι](#)

[Εύκολα Μπισκότα Πορτοκάλι](#)

[Μπισκότα με κομματάκια Σοκολάτας](#)

---

## [Τέλεια Ζύμη με Γιαούρτι](#)

### **Μπισκοτοψωμακια με Γιαούρτι**

Θέλεις να φτιάξере εύκολα και νοστιμότατα ψωμάκια με γιαούρτι; Εδώ σου έχουμε την πιο εύκολη και γευστική συνταγή χωρίς ζάχαρη που μπορείς να βρεις. Το γεγονός οτι περιέχει η ζύμη γιαούρτι τα κάνει όχι μόνο πιο νόστιμα αλλά και πιο κατάλληλα για διαβητικούς, εφόσον η πρωτεΐνη του γιαουρτιου 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](https://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](http://bletsas.gr)

















