

# Κέικ μέσα σε αυγό (βήμα - βήμα)



Μια ιδιαίτερη και ξεχωριστή συνταγή με την οποία θα εντυπωσιάσετε τους φίλους σας και την οικογένεια σας. Κέικ μέσα σε αυγό. Νόστιμο αλλά και εντυπωσιακό θα κάνει κάθε δοκιμαστή του να κολλήσει. Έτσι λοιπόν θα φτιάξουμε το ξεχωριστό κέικ μέσα σε αυγό που θα λατρέψεις και λόγω της εμφάνισής του αλλά και λόγω της καταπληκτικής του γεύσης. Πάμε να δούμε πως.

## **Υλικά:**

6 αυγά ΑΥΓΟΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ

Αλάτι Ιμαλαίων Saltic

για το κέικ

1 κούπα αλεύρι φαρίνα ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

1 ποτήρι γάλα ΚΟΡΦΗ

½ κούπα ζάχαρη άχνη ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

ελαιόλαδο CREATANTHOS

## **Εκτέλεση:**

Τρυπάς τα αυγά και αδειάζεις. Τα ξεπλένεις από μέσα και τα βάζεις μέσα σε νερό με αλάτι.

**Για το κέικ:** Σε ένα μπολ βάζεις βούτυρο και άχνη ζάχαρη και χτυπάς με το μίξερ. Ρίχνεις και τα αυγά και χτυπάς και πάλι. Προσθέτεις το γάλα και τέλος τη φαρίνα και χτυπάς. Προθερμαίνεις το φούρνο στους 180 βαθμούς .

Βάζεις το μείγμα σε ένα κορνέ και γεμίζεις τα αυγά. Ψήνεις για 10 -12 λεπτά.

Δες την εκτέλεση στο βίντεο απο την εκπομπή Harry Cook



#### INFO:

- Για να ανοίξεις την τρύπα στο αυγό χρησιμοποίησε μαχαίρι φιλεταρίσματος.
- Αν σου σπάσει το αυγό χρησιμοποιείς κάποιο άλλο και το σπασμένο το κάνεις ομελέτα με ιδέες που θα βρεις στο [bletsas.gr](http://bletsas.gr)
- Για να βάλεις μέσα στο αυγό το μείγμα χρησιμοποίησε κορνέ ή σακουλίτσα που θα τρυπήσεις στην άκρη.
- Όταν ξεκινάς την ημέρα σου με ένα αυγό μπορεί ενδεχομένως να προκαλέσει κορεσμό και παράλληλα να βοηθήσει πολύ στο αδυνάτισμα σε σύγκριση με άλλα τρόφιμα.



Δες [εδώ](#) πως να φτιάξεις το κατιμέρι.  
Δες [εδώ](#) πως να φτιάξεις τον γκιουζλεμέ



**ΔΕΣ ΕΔΩ ΤΗΝ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΒΗΜΑ ΒΗΜΑ**

## Βήμα 10

Ανοίγεις μια τρύπα σε όλα τα αυγά με ένα μαχαίρι φιλεταρίσματος



## Βήμα 2ο

Αφαιρείς τον κρόκο και το ασπράδι από τα αυγά και τα βάζεις σε ένα μπολ.



Βήμα 3ο

Ξεπλένεις το εσωτερικό του αυγού με νερό



Βήμα 4ο



Βάζεις όλα τα αυγά σε αλατισμένο νερό



Έπειτα φτιάχνεις το μείγμα του κέικ και γεμίζεις τα αυγά με ένα κορνέ.

---

## Παρεύκολο σοκολατένιο κέικ (με ΜΟΝΟ 3 υλικά)



Ξέρω πως ο χρόνος σας είναι περιορισμένος και ψάχνετε εύκολα και γρήγορα πράγματα. Εμείς είμαστε εδώ για να κάνουμε την ζωή σας ευκολότερη και να φτιάξουμε ένα πανεύκολο κέικ με μόνο 3 υλικά. Πάμε να το φτιάξουμε.

**Υλικά:**

200 γρ. πραλίνα φουντουκιού (μερέντα, νουτέλα, nocrema)

4 μεγάλα αβγά

100 γρ. φαρίνα Αφοί Κεραμάρη MANNA

**Εκτέλεση:**

Ρίχνεις τα αυγά σε ένα μπολ και τα χτυπάς στο μίξερ, περίπου για πέντε λεπτά. Η πραλίνα πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου και να τη βάλεις για 10 δευτερόλεπτα στο φούρνο μικροκυμμάτων. Ρίχνεις την πραλίνα στα αυγά και ανακατεύεις. Στη συνέχεια ρίχνεις το αλεύρι και ανακατεύεις. Βάζεις το μείγμα σε φόρμα με λαδόκολλα. Ψήνεις για 25 λεπτά στους 175 βαθμούς.



#### INFO:

- Μπορείς να κάνεις το κέικ και με 2 υλικά. Βάλε μόνο πραλίνα φουντουκιού και αυγά. Σε αυτή τη συνταγή θα πρέπει να χτυπήσεις πολύ καλά τα αυγά για να αφρατέψουν.
- Μην ξεφορμάρεις το κέικ όσο είναι ζεστό. Περίμενε τουλάχιστον ένα 20λεπτο
- Αν θέλεις να έχεις ακόμη πιο αφράτο κέικ, διαχώρισε τους κρόκους από τα ασπράδια, πρόσθεσε πρώτα τους κρόκους και άφησε τελευταία τα ασπράδια τα οποία χτύπα τα ως μαρέγκα





Δες την δεύτερη συνταγή του επεισοδίου [εδώ](#).



## Κέικ με χαρουπόμελο



Τα κέικ είναι αδυναμία μικρών και μεγάλων. Εμείς σήμερα αποφασίσαμε να φτιάξουμε ένα σούπερ απλό κέικ με ξεσηκωτική γεύση χρησιμοποιώντας αγνά υλικά και πάνω από όλα χαρουπόμελο που είναι από μόνο του τόσο ιδιαίτερο που θα κάνει το κέικ μας γευστικά μοναδικό.

### **Υλικά:**

350 γρ. Φαρίνα Αφοί Κεραμάρη MANNA

½ κουταλάκι κανέλα αλεσμένη

50 γρ. χαρουπόμελο

100 ml ηλιέλαιο

50 ml ελαιόλαδο Cretanthos

250 ml τσάι TUVUNU

3 κουταλιές μελι Σφακιανό ΣΑΒΙΟΛΑΚΗΣ

1 κουταλιά ταχινι

Λίγο αλάτι Ιμαλαίων Saltic

### **Εκτέλεση:**

Σε ένα μπολ βάζεις ηλιέλαιο, ελαιόλαδο, ένα ποτήρι τσάι, λίγο αλάτι, μέλι, και το χαρουπόμελο, την κανέλα και το ταχίνι και ανακατεύεις. Ρίχνεις το αλεύρι και ανακατεύεις το μείγμα. Ρίχνεις το

μείγμα σε λαδωμένο ταψί και ψήνεις σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 30-35 λεπτά.

Δες και το βιντεο



#### INFO:

- Φρόντισε πάντα τα υλικά που θα χρησιμοποιήσεις να είναι σε θερμοκρασία δωματίου
- Αν θέλεις άψογο κέικ θα πρέπει να είναι σχολαστικά ακριβής με τις ποσότητες που αναγράφει η συνταγή. Χρησιμοποίησε ζυγαριά
- Αν θέλεις να φέρεις τα αυγά σε θερμοκρασία δωματίου γρήγορα, βούτηξέ τα σε ζεστό νερό για 15?
- Κοσκίνισε πάντα τα στερεά υλικά (αλεύρι, κακάο κτλ) για να γίνει το κέικ πιο αφράτο
- Μην γεμίσεις ποτέ το ταψί/την φόρμα σου περισσότερο από τα 3/4
- Πρέπει πάντα να χρησιμοποιείς το σωστό μέγεθος ταψιού. Σε μικρό θα ξεχειλίσει, σε μεγάλο θα απλώσει
- Μην ανοίξεις ποτέ την πόρτα του φούρνου πριν τα 20΄ ψησίματος





Αν θέλεις να δεις την συνταγή του υπόλοιπου επεισοδίου μπες [εδώ](#).





---

## Tips και συμβουλές για τέλειο κέικ



Έχεις όλα τα σύνεργα, τα υλικά και την θετική ενέργεια. Φτιάχνεις το κέικ αλλά σου γίνεται αποτυχία; Σου έχω την λύση. Μάζεψα όλες τις χρήσιμες συμβουλές και τα tips για να κάνεις το τέλειο κέικ και σου τις παραθέτω για να κάνω την ζωή σου στην κουζίνα λίγο πιο εύκολη.

Αρχικά και πριν ξεκινήσεις να φτιάχνεις το κέικ σου, βεβαιώσου πως έχεις όλα τα σύνεργα και τα υλικά στον πάγκο σου. Πάμε τώρα να μάθουμε όλες τις συμβουλές και τα tips.

- Μην ξεχάσεις να προθερμάνεις τον φούρνο στους επιθυμητούς βαθμούς για την εκάστοτε συνταγή
- Φρόντισε πάντα τα υλικά που θα χρησιμοποιήσεις να είναι σε θερμοκρασία δωματίου
- Αν θέλεις άψογο κέικ θα πρέπει να είναι σχολαστικά ακριβής με τις ποσότητες που αναγράφει η συνταγή. Χρησιμοποίησε ζυγαριά
- Αν θέλεις να φέρεις τα αυγά σε θερμοκρασία δωματίου γρήγορα, βούτηξέ τα σε ζεστό νερό για 15'
- Μην ξεχάσεις να αλευρώσεις ή να βουτυρώσεις το ταψάκι σου. Σε κάποια κέικ μπορείς να χρησιμοποιήσεις και λαδόκολα
- Κοσκίνισε πάντα τα στερεά υλικά (αλεύρι, κακάο κτλ) για να γίνει το κέικ πιο αφράτο
- Αν κάνεις κέικ από κακάο αντί για αλεύρι στο αλεύρωμα βάλε κακάο
- Μην γεμίσεις ποτέ το ταψί/την φόρμα σου περισσότερο από τα 3/4
- Πρέπει πάντα να χρησιμοποιείς το σωστό μέγεθος ταψιού. Σε μικρό θα ξεχειλίσει, σε μεγάλο θα

απλώσει

- Αντικατέστησε την κάψουλα βανίλιας με υγρή. Το αποτέλεσμα είναι καταπληκτικό
- Πάντα προσθέστε λίγο αλάτι στο μείγμα. Κάνει πάντα πιο ενδιαφέρουσα την γεύση
- Ποτέ μην ακολουθείς τυφλά την συνταγή στους χρόνους ψησίματος. Ο κάθε φούρνος και το κάθε μείγμα είναι ιδιαίτερο. Πρέπει να παρακολουθείς το κέικ σου και να κρίνεις εσύ πότε πρέπει να το βγάλεις
- Αν θέλουμε να ελέγξουμε αν ψήθηκε το κέικ, βυθίζουμε μέσα του ένα μαχαίρι ή μια οδοντογλυφίδα (προτιμότερη) στο κέντρο του κέικ. Αν βγει στεγνό είναι ψημένο, αν βγει με υγρασία πρέπει να ψηθεί λίγο ακόμη. Μην επαναλάβετε πολλές φορές , ειδικά με το μαχαίρι γιατί θα έχετε ένα πετσοκομμένο κέικ
- Αντικατέστησε το βούτυρο με σπορέλαιο. Θα κάνει το μείγμα πιο αφράτο
- Μην ανοίξεις ποτέ την πόρτα του φούρνου πριν τα 20΄ ψησίματος
- Η ζύμη για κέικ δεν χρειάζεται να χτυπηθεί πολύ. Αντιθέτως αν χτυπηθεί παραπάνω από το επιθυμητό θα έχεις αρνητικό αποτέλεσμα στην εμφάνιση του κέικ
- Για να μην θρυμματιστεί το κέικ σε ψίχουλα όταν το κόβεις, βούτα το μαχαίρι σε καυτό νερό και σκούπισε καλά πριν κόψεις
- Μην ξεφορμάρεις το κέικ όσο είναι ζεστό. Περίμενε τουλάχιστον ένα 20λεπτο
- Αν θέλεις να έχεις ακόμη πιο αφράτο κέικ, διαχώρισε τους κρόκους από τα ασπράδια, πρόσθεσε πρώτα τους κρόκους και άφησε τελευταία τα ασπράδια τα οποία χτύπα τα ως μαρέγκα
- Αν θέλεις πιο light κέικ μπορείς να αντικαταστήσεις το λάδι ή το βούτυρο με λίγο γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά

*Κείμενο από την Ηλέκτρα Αστέρη*  
[electraasteri.gr](http://electraasteri.gr)

---