

Κορμάκια (Ατομικός κορμός)



Ο κορμός είναι από τα πιο εύκολα και νόστιμα γλυκά που μπορείς να γευτείς στο σπίτι. Εμείς είπαμε να φτιάξουμε μικρούς, ατομικούς (!) κορμούς και τους ονομάσαμε κορμάκια! Είναι εύκολοι, γρήγοροι μα πάνω από όλα γευστικοί. Πάμε να ξεκινήσουμε την παρασκευή.

Υλικά:

250 γρ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου

40 γρ. σκούρο κακάο ζαχαροπλαστικής ΜΠΑΧΑΡ

20 σπιτικά μπισκότα

4 κουταλιές στέβια ISOSTEVIA

γκαναζ

125 γρ. σοκολάτα

100ml κρέμα γάλακτος

Εκτέλεση:

Θρυμματίζεις τα μπισκότα και τα βάζεις σε ένα μπολ. Ρίχνεις μέσα τη στέβια και το κακάο. Στην συνέχεια ανακατεύεις το βούτυρο (που είναι σε θερμοκρασία δωματίου) με τα υπόλοιπα υλικά μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα. Χωρίζεις το μείγμα και το βάζεις σε μικρές λαδόκολλες και τυλίγεις σαν να είναι καραμέλα. Το βάζεις στο ψυγείο για περίπου 2 ώρες ή στην κατάψυξη για λιγότερο. Όταν τα βγάλεις τα βουτάς στην γκαναζ (σοκολάτα και κρέμα γάλακτος) και από πάνω ρίχνεις λίγο τριμμένο φουντούκι.



INFO:

- Μια μέτρια σοκολάτα χωρίς ζάχαρη αλλά με άλλη γλυκαντική ουσία έχει περίπου 400 θερμίδες. Μια κανονική σοκολάτα μπορεί να φτάσει και τις 700.
- Μια πολύ καλή λύση για να μην τρώτε μεγάλες ποσότητες σοκολάτας είναι να απολαμβάνετε ένα ή δύο μικρά σοκολατάκια τη φορά.
- Κάπου διάβασα πως ο κόσμος λέει ξεμένει από κακάο. Ελπίζω να μην είναι αλήθεια γιατί αλλιώς δεν θα μπορούμε να καταναλώνουμε τόσο ωραίες και ενδιαφέρουσες συνταγές (προφορικό)
- Οι ποικιλίες του κακάο είναι πολλές και η κάθε μια έχει τα δικά της χαρακτηριστικά. Κάποιες φορές για να πετύχουν την τέλεια γεύση χρειάζεται να αναμείξουν τα κακάο μεταξύ τους.

Αν θέλεις να δεις τα νόστιμα μπισκότα με τα οποία φτιάχτηκαν τα κορμάκια δες [εδώ](#).



[Happy Cook: Τα επεισόδια της εβδομάδας \(19/1 με 23/1/15\)](#)



Αυτή την εβδομάδα ο ΕΥΤΥΧΗΣμένος μάγειρας θα σε ταξιδέψει σε δρόμους νοστιμιάς και γεύσης αλλά δεν θα ξεχάσει να σε πάει και μια βόλτα από την Θεσσαλονίκη. Μαζί με τον Ηρακλή του σκύλου του, θα σου δείξουν τα πιο όμορφα σημεία της πόλης και τις πιο εύκολες και γρήγορες συνταγές.

ΔΕΛΤΙΑ ΤΥΠΟΥ ΓΙΑ 5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΟΥ HAPPY COOK

επεισόδια 21-25 (19/1 με 23/1/15)

Δευτέρα 19/1

Η προβολή του επεισοδίου ακυρώνεται λόγω πολιτικών εξελίξεων.

Επεισόδιο 22 - Τρίτη 20/1

Η προβολή του επεισοδίου ακυρώνεται λόγω πολιτικών εξελίξεων.

Τετάρτη 21/1

Η προβολή του επεισοδίου ακυρώνεται λόγω πολιτικών εξελίξεων.

Επεισόδιο 24 - Πέμπτη 22/1

Μουσακοπιτσάκια και Μουσακάκια

Ο μουσακάς έχει την τιμητική του. Ο Ευτύχης θέλησε να κάνει δημιουργικές παραλλαγές του αγαπημένου μας μουσακά. Έκανε [μουσακοπιτσάκι](#) που όπως καταλαβαίνεις και από το όνομα είναι ένα λαχταριστό ατομικό πιτσάκι με υλικά μουσακά, συνοδεύοντάς το με μια σαλάτα. Στο δεύτερο μέρος επέλεξε να φτιάξει το δικό του [“μουσακάκι”](#) το οποίο είναι ένας ιδιαίτερος μουσακάς σε

ατομικό μέγεθος το οποίο θα λατρέψεις. Αυτό το επεισόδιο δεν πρέπει να το χάσεις.



Παρασκευή 23/1

Η προβολή του επεισοδίου ακυρώνεται λόγω πολιτικών εξελίξεων.
