

Breakfast Βάφλα

Φ
α
ν
τ
α
σ
τ
ι
κ
ή
σ
υ
ν
τ
α
γ
ή
!
Ε



ύκολη και γρήγορη για ένα σούπερ δυναμωτικό πρωινό! Οι βάφλες άλλωστε είναι σε όλους μας αρεστές. Φτιάξτε και συνοδεψέ τες με ότι βάλει ο νους σου.

Υλικά:

2 αυγά
400 ml γάλα
300 γρ. φαρίνα Αφοί Κεραμάρη MANNA
10 γρ. baking powder
80 γρ. βούτυρο (ή μαργαρίνη)
1 κουταλιά σούπας ζάχαρη
1/4 κουταλάκι αλάτι

για το σερβίρισμα:

Μπέικον με την μέθοδο του αλουμινόχαρτου ή με τα ξυλάκια
Γκούντα
Μείγμα κύβους κρεμμύδι + ντομάτα
Αυγό τηγανητό

Εκτέλεση:

Σε μπολ αδειάζεις το γάλα με μπέικιν πάουντερ. Μετά αλάτι και ζάχαρη. Ρίχνεις αυγά και ανακατεύεις. Κάπου στη μέση της διαδικασίας προσθέτεις αλεύρι και λιωμένο βούτυρο. Στη συνέχεια πασάλειψε με λίγο λάδι την βαφλιέρα και βάζεις το μείγμα. Ψήνεις τις βάφλες για 2-3

λεπτά.

Βάζεις σε αλουμινόχαρτο το μπέικον. Με ταψί θα το βάλεις στο φούρνο για 15 λεπτά. Στη συνέχεια επάνω στο λιωμένο κασέρι βάζεις μπέικον. Προσθέτεις κομματάκια ντομάτα με κρεμμύδι. Στο τέλος βάζεις το αυγό.



Θέλεις να φτιάξεις και συ κυμματιστό μπέικον; Χρησιμοποίησε ένα αλουμινόχαρτο όπως στην παρακάτω φωτογραφία και κάνε τα μπέικον όσο κυμματιστά θέλεις δημιουργώντας τα ανάλογα κενά στο αλουμινόχαρτο.



Έξυπνες επιλογές να αλείψεις στο ψωμί;

Πολλοί με ρωτάνε τι είναι καλύτερο και πιο υγιεινό για να φάνε με το ψωμί για πρωινό. Βούτυρο ή μαργαρίνη; Η απάντησή μου είναι μία ερώτηση: «Μόνο αυτές οι 2 είναι οι επιλογές σου;». Λένε πως όταν έχεις μόνο μία επιλογή, δεν έχεις επιλογή και όταν έχεις μόνο δύο επιλογές είσαι παγιδευμένος. Μόνο με τρεις ή περισσότερες επιλογές έχεις πραγματική ελευθερία. Συνεπώς, πριν αποφασίσεις τι θα αλείψεις στο ψωμί σου καλό είναι να «βάλεις στο τραπέζι» όλες τις πραγματικές σου επιλογές.



Αν δυσκολεύεσαι να αποφασίσεις και δε θες να φας ούτε βούτυρο ούτε μαργαρίνη, δε χρειάζεται να μείνεις νηστικός. Το να μη φας πρωινό είναι χειρότερο. Δεν θα έχεις ενέργεια και είναι βέβαιο πως λίγο αργότερα θα ικανοποιήσεις την λιγούρα σου με κάποιο ανθυγιεινό σνακ που θα περιέχει πολλή ζάχαρη και «κακά» λιπαρά. Για να μην συμβεί αυτό χρειάζεται να αρχίσεις την μέρα σου με ένα καλό πρωινό και αν θες να αλείψεις κάτι στο ψωμί, είναι καλό να αξιολογήσεις όλες σου τις επιλογές:

Βούτυρο

Το βούτυρο είναι μία αληθινή τροφή που χρησιμοποιείται από τον άνθρωπο εδώ και αιώνες. Κατηγορείται εκτεταμένα λόγω των κορεσμένων, ζωικών λιπαρών που περιέχει επειδή είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι σχετίζονται με πολλά προβλήματα υγείας, όπως η αυξημένη χοληστερόλη, οι καρδιακές παθήσεις και πολλές μορφές καρκίνου.

Υπάρχουν όμως λαοί όπως οι Γάλλοι για τους οποίους το βούτυρο αποτελεί βασικό κομμάτι της διατροφής χωρίς να παρουσιάζουν τα υψηλά φαινόμενα παχυσαρκίας και τα παραπάνω προβλήματα υγείας. Το πρόβλημα είναι στην υπερκατανάλωση που σε συνδυασμό με συνολικά κακές διατροφικές συνήθειες, καθιστική ζωή και έλλειψη διατροφικής παιδείας οδηγούν στα αμέτρητα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε.

Ένα πρόβλημα με το βούτυρο είναι ότι έχει πολύ μεγάλες συγκεντρώσεις παθογόνων ουσιών όπως υπολείμματα φυτοφαρμάκων που προέρχονται από την τροφική αλυσίδα. Όλα τα χημικά στις ζωοτροφές και τα αντιβιοτικά που δίνονται στα ζώα φιλτράρονται και μεταφέρονται στο γάλα και

ιδιαίτερα στο βούτυρο που παίρνουμε από αυτό. Συνεπώς αν είναι να φάμε βούτυρο καλύτερα να επιλέξουμε το πιο καθαρό, αγνό και βιολογικό που μπορούμε να βρούμε, ας φάμε λίγο και καλό.

Αν τα υπόλοιπα λιπαρά που τρώμε είναι «καλά» και προέρχονται από ελιές, ελαιόλαδο, ψάρια και ξηρούς καρπούς, τότε ένα κουταλάκι βούτυρο καλής ποιότητας με το πρωινό όχι μόνο δε θα μας βλάψει αλλά θα μας δώσει και κάποια χρήσιμα θρεπτικά συστατικά.

Μαργαρίνη

Η μαργαρίνη περιέχει φυτικά λιπαρά που θεωρούνται πιο υγιεινά από τα ζωικά αλλά η παρέμβαση του ανθρώπου σε αυτά έχει κατά το παρελθόν αποδειχθεί καταστροφική για την υγεία μας. Η τεχνολογία κατάφερε να μας δώσει μαργαρίνη δίχως trans λιπαρά αλλά νιώθω πως είναι πολύ νωρίς για να ξέρουμε αν η νέα τεχνολογία στερεοποιημένων φυτικών λιπαρών έχει καθόλου αρνητικές επιπτώσεις.

Η μαργαρίνη περιέχει ουσίες που αποδεδειγμένα μειώνουν την κακή χοληστερίνη αλλά μπορούμε να βρούμε αυτές τις ουσίες και αλλού, σε ποιο φυσικές τροφές όπως το ελαιόλαδο και οι ξηροί καρποί. Αυτές οι τροφές είναι πιο οικολογικές, πιο οικονομικές και πιο αληθινές. Εκτός των άλλων αυτές οι τροφές είναι ελληνικές και επιλέγοντας τις ενισχύουμε την οικονομία της χώρας.

Είμαι λίγο σκεπτικιστής με προϊόντα που αυτοδιαφημίζονται ως υγιεινά και δυσκολεύομαι να αγοράσω κάτι που δεν πολύ καταλαβαίνω. Σκοπός μου δεν είναι να πω αν είναι καλό ή κακό να τρώμε μαργαρίνη αλλά να σε κάνω να σκεφτείς, να ψαχτείς και να αναλογιστείς όλες τις διαφορετικές σου επιλογές. Αν σου αρέσει η μαργαρίνη τόσο πολύ που την προτιμάς γευστικά από τις άλλες εναλλακτικές, είναι καλό να επιλέξεις όσο πιο καλή μπορείς και να την καταναλώσεις με μέτρο.

Ταχίνι

Το ταχίνι είναι πολτοποιημένο σουσάμι και θεωρείται μία πολύ θρεπτική τροφή. Είναι πολύ δυναμωτικό και περιέχει καλά λιπαρά και φυτικές πρωτεΐνες μαζί με μία πλειάδα θρεπτικών συστατικών, όπως ασβέστιο και αντιοξειδωτική βιταμίνη E. Συνδυάζεται υπέροχα με μέλι αλλά προσωπικά μου αρέσει να το συνδυάζω σε τυλιγμένη αραβική πίτα με λεπτοκομμένα κομμάτια μπανάνας.



Φυστικοβούτυρο

Οι ξηροί καρποί περιέχουν πολλά ευεργετικά λιπαρά που δυναμώνουν τον οργανισμό και κάνουν καλό στον εγκέφαλο. Εκτός από έτοιμο φυστικοβούτυρο εμπορίου μπορείς να φτιάξεις και το δικό σου από αράπικα φιστίκια. Μπορείς επίσης να πειραματιστείς με κάσιους, φιστίκια Αιγίνης ή ότι άλλο ξηρό καρπό επιθυμείς. Τα καρύδια, οι κολοκυθόσποροι και οι κουκουναρόσποροι δημιουργούν πλούσιες κρέμες, αρκεί να τα μουλιάσεις και να τα χτυπήσεις στο μούλτι με λίγο μηλοχυμό, τσάι ή νερό. Πρόσθεσε αν θες και λίγο μέλι ή μερικά κομμάτια μπανάνας και η κρέμα σου θα γίνει αξεπέραστη!

Γιαούρτι

Μία κουταλιά σκέτο αληθινό στραγγιστό γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά είναι μία ιδανική λύση για να αλείψεις στο ψωμί. Εκτός από τις πρωτεΐνες και το ασβέστιο, το γιαούρτι προσφέρει και καλά βακτήρια που δρουν ευεργετικά στο χωνευτικό σου σύστημα και ενδυναμώνουν την άμυνα του οργανισμού. Το γιαούρτι που θα αλείψεις δεν χρειάζεται να είναι σκέτο. Μπορείς προτού το αλείψεις, να το ανακατέψεις σε ένα μπολ με τριμμένο μήλο, κανέλα, καρύδια, σταφίδες και λίγο μέλι.



Αβοκάντο

Το αβοκάντο είναι ένα πράσινο φρούτο σε σχήμα αχλαδιού που καταναλώνεται ως λαχανικό. Έχει πολλά λιπαρά αλλά τα λιπαρά του είναι υπερευεργετικά μονοακόρεστα που ρίχνουν την χοληστερόλη και βοηθάνε στη καύση του σωματικού λίπους. Ένα ώριμο αβοκάντο έχει πλούσια κρεμμώδη σάρκα που μπορεί να αποτελέσει ιδανική βάση για σάλτσα ή να αλειφθεί όπως είναι στο ψωμί. Πρόκειται για ένα άκρως υγιεινό «φυτικό βούτυρο» που συνδυάζεται ιδανικά με μία φέτα ώριμης ντομάτας και φύλλα βασιλικού πάνω σε πολύσπορο ψωμί.



Πάστα ελιάς

Παραδοσιακά στην Ελλάδα, όλα τα λιπαρά που τρώγαμε προέρχονταν από το ελαιόλαδο. Αυτός είναι και ο λόγος που οι Έλληνες και κυρίως οι Κρητικοί είχαν εξαιρετική υγεία που έχει αποτελέσει αντικείμενο αμέτρητων ερευνών. Ότι και αν πούμε για τις ευεργετικές ιδιότητες της ελιάς είναι λίγο. Αν και η πάστα ελιάς αποτελεί εξαιρετική επιλογή, προσωπικά προτιμώ να ρίξω στο ψωμί μερικές σταγόνες εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και στη συνέχεια να το πασπαλίσω με λίγο ρίγανη. Η παραδοσιακή ελληνική διατροφή έχει την δύναμη να μας κάνει να ξεχάσουμε όλες τις άλλες εναλλακτικές επιλογές.

Φρούτα

Αν δεν θες να βάλεις καθόλου λιπαρά πάνω στο ψωμί, μπορείς να αλείψεις κάποιο πολύ ώριμο φρούτο που θα πιέσεις με το μαχαίρι για να γίνει κρέμα. Οι επιλογές σου είναι διαφορετικές ανάλογα με την εποχή. Τα πολύ ώριμα βερίκοκα αποτελούν μία ιδανική φρουτομαρμελάδα, καθώς επίσης οι ώριμες μπανάνες που έχουν μαυρίσει εξωτερικά και τα σύκα που έχουν μαλακώσει αρκετά.

Με τόσες πολλές επιλογές μπορείς κάθε μέρα της εβδομάδας να αλείφεις κάτι διαφορετικό στο ψωμί. Έτσι η διατροφή σου θα έχει ποικιλία, δε θα βαριέσαι ποτέ και θα ανακαλύψεις τι σου ταιριάζει καλύτερα.

Πάντως, **αξίζει να θυμάσαι** ότι το τι αλείφουμε στο ψωμί του πρωινού αντιστοιχεί αναλογικά κατά μέσο όρο στο 8% της ημερήσιας πρόληψης λιπαρών. Αυτό το νούμερο είναι τόσο μικρό που αν

τα υπόλοιπα 92% είναι καλά «λιπαρά» μας δίνεται η ελευθερία να απλώσουμε στο ψωμί αυτό που πραγματικά τραβάει η ψυχή μας. Εξίσου ή και ακόμα πιο σημαντικό είναι να επιλέγουμε ψωμί αληθινό, ολικής άλεσης ή πολύσπορο, με προζύμι και χωρίς τεχνητά πρόσθετα ή χημικές ουσίες.

Σημασία έχει να αντιληφθούμε την διαφορά μεταξύ καλών και κακών λιπαρών και να κάνουμε έξυπνες επιλογές όχι μόνο για το τι θα αλείψουμε στο ψωμί αλλά για το τι λιπαρά τρώμε καθ' όλη την διάρκεια της μέρας.

Αν υιοθετήσουμε ένα υγιεινό τρόπο διατροφής με καθημερινή σωματική δραστηριότητα, το τι απλώνουμε στο ψωμί θα έχει λίγη σημασία και πιθανότατα, οι επιλογή μας θα είναι αυτή που μας βοηθάει να ζούμε καλύτερα με περισσότερη ζωντάνια και υγεία.

Αν πάντως τελικά επιλέξεις να μην φας ψωμί για πρωινό, υπάρχουν αμέτρητες ακόμα επιλογές που δε θα σε αφήσουν νηστικό. Στο [βιβλίο Μουσικομαγειρέματα](#) θα βρεις εξαιρετικές ιδέες για πρωινό. [Δες το εδώ.](#)

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 καρόδα

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 γεύσης 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 τوست. 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 τوست. 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

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](#)

2 τοπ επιλογές για να αλείψεις στο Ψωμί

Έχω επανειλημμένα αναφέρει πως οι επιλογές για να αλείψει κάποιος κάτι στο ψωμί είναι πολύ περισσότερες από όσες νομίζουμε. Δεν υπάρχει μόνο το βούτυρο και η μαργαρίνη. Στο ψωμί μπορείς να αλείψεις ελαφρύ γιαούρτι ή μαλακό τυρί με χαμηλά. Μπορείς να αλείψεις πάστα ελιάς ή πιπεριάς. Μπορείς επίσης να αλείψεις κάποιο πολύ ώριμο φρούτο όπως μπανάνα, βερίκοκο ή ροδάκινο. Οι επιλογές είναι αμέτρητες. Για μένα όμως οι δύο τοπ επιλογές για να αλείψεις στο ψωμί είναι αβοκάντο και ταχίνι.



Και το αβοκάντο και το ταχίνι είναι θρεπτικά και υγιεινά ενώ περιέχουν καλά λιπαρά. Είναι 100% φυσικά και φυτικά προϊόντα και μπορείς είτε να τα χρησιμοποιήσεις σκέτα είτε να τα απολαύσεις σε πολλαπλές εφαρμογές! Και τα δύο έχουν μία πλούσια υφή που προσθέτει γεύση και ουσία στο ψωμί. Προσφέρουν ενέργεια διαρκείας και πολλά ευεργετικά συστατικά που έχει ανάγκη το σώμα μας, ειδικά το πρωί!

Με το **αβοκάντο** έχω μία προσωπική τρέλα και αποτελεί την αγαπημένη μου επιλογή πηγή λίπους στη διατροφή μου. Το πρωί μπορείς να αλείψεις ώριμο αβοκάντο στο ψωμί αντί για βούτυρο ή να το ανακατέψεις με λίγο μέλι και χυμό πορτοκάλι για να φτιάξεις ένα τέλειο spread. Το αβοκάντο περιέχει φυσικές στερόλες που ρίχνουν τη χοληστερόλη και καλά λιπαρά που βοηθάνε την καύση του σωματικού λίπους. Αν θες κι άλλες πληροφορίες για το αβοκάντο μπες στο avocado-diet.com

Το **ταχίνι** είναι πολτός από σουσάμι και αποτελεί μία υπερδυναμωτική τροφή. Εκτός από καλά λιπαρά, περιέχει και πρωτεΐνες καθώς και πολλές ευεργετικές ουσίες όπως ασβέστιο και βιταμίνη

Ε. Το ταχίμι μπορείς να το αλείψεις αντί για βούτυρο ή μαργαρίνη ή και να το ανακατέψεις με μέλι. Μία εξαιρετική ιδέα που προτείνω να δοκιμάσεις άμεσα είναι ταχίμι, μέλι και κακάο. Βάζεις σε ένα μπολ μία κουταλιά ταχίμι και μία κουταλιά μέλι. Τα βάζεις για 20 δευτερόλεπτα στα μικροκύματα για να μαλακώσουν. Προσθέτεις 1 κουταλιά κακάο και ανακατεύεις με ένα κουταλάκι μέχρι να γίνουν μία λεία κρέμα σαν πραλίνα φουντουκιού. Το αποτέλεσμα θα σε καταπλήξει. Είναι ιδανικό για όσους έχουν μία ιδιαίτερη αγάπη για τις σοκολατένιες γεύσεις και κυρίως για τα μικρά παιδιά που τους αρέσει να αλείφουν σοκολατένιες κρέμες στο ψωμί.

Ειδικά την περίοδο νηστείας το αβοκάντο και το ταχίμι μπορούν να γίνουν μέρος της καθημερινής σου διατροφής. Έχοντας συνηθίσει τα γευστικά και διατροφικά τους χαρακτηριστικά, είναι βέβαιο ότι θα εξακολουθείς να τα προτιμάς και τον υπόλοιπο καιρό.

Σχετικά άρθρα:

[Γιατί να τρώω πρωινό;](#)
[Υγιεινό πρωινό: Και όμως μπορείς!](#)
[Έξυπνες Ιδέες για πρωινό](#)
