

# Δαχτυλίδια μηλου



Τα μήλα είναι από τα αγαπημένα μου φρούτα. Είναι από εκείνα τα φρούτα που μπορούν να σου αλλάξουν την ζωή καθώς μόνο ένα μήλο αρκεί για να κάνεις την αρχή. Το ένα μήλο φέρνει το άλλο και έτσι σιγά σιγά μπορείς να κάνει την διατροφή σου πιο υγιεινή εύκολα και γευστικά. Σήμερα θα σου δείξω μια συνταγή που ίσως να μην είναι όσο υγιεινή φαντάζεσαι όμως περιέχει το αγαπημένο σε όλους μας μήλο.

## **Υλικά:**

- 4 κόκκινα μήλα KIKU
- 1 ποτήρι αλεύρι Αφοί Κεραμάρη MANNA
- 1 αυγό
- 1 ποτήρι γάλα
- 1/2 ποτήρι ηλιέλαιο
- 1/2 κουταλάκι μπέικιν πάουντερ
- 2 κουταλιές άχνη ζάχαρη Αφοί Κεραμάρη MANNA
- 1/4 κουταλάκι αλάτι Ιμαλαΐων Saltic
- 1/4 κοφτό κουταλάκι κανέλα
- λίγο μέλι

## **Εκτέλεση:**

Σπάς σε άδειο μπολ αυγό με γάλα και ανακατεύεις. Στη συνέχεια πρόσθετες αλάτι και μπέικιν πάουντερ με ζάχαρη. Ρίχνεις κανέλα και αλεύρι και ανακατεύεις μέχρι να έχεις ένα ομοιόμορφο

κουρκούτι. Βάζεις το κουρκούτι στο ψυγείο, Κόβεις τα μήλα σε ροδέλες με [αυτό εδώ](#) το εργαλείο ή αν δεν έχει με μαχαίρι. Βουτάς τα κομμάτια μήλου στο κουρκούτι και μετά τα βάζεις στο τηγάνι στο ζεστό λάδι. Όταν τα μήλα πάρουν χρώμα, τα βγάζεις σε πιάτο με αντικολλητικό χαρτί. Σερβίρεις με μέλι ή κάποιο αγαπημένο σου σιρόπι! Καλή όρεξη!!



#### Tips:

- Αμέσως μετά από κάθε γεύμα αντί να βουρτσίσσεις τα δόντια σου φάε ένα μήλο. Το μήλο δρα θετικά στην υγεία των δοντιών.
- Ένας χυμός μήλου σε καθημερινή βάση, μειώνει τις κρίσεις άσθματος σε σχέση με ανθρώπους που πίνουν χυμό μόνο μια φορά το μήνα.
- Το μήλο επιταχύνει την διαδικασία καύσης του λίπους και είναι σύμμαχός μας στην μείωση του βάρους.
- Το μήλο ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση, την γλυκόζη και την όρεξη.



Αν θέλεις να δεις τη δεύτερη συνταγή του επεισοδίου που είναι ιδιαίτερα Μάφιν με μακαρόνια και αυγό δεξ [εδώ](#).

## Μάφιν με μήλα και κάστανα



Όταν το καλοκαίρι φεύγει, παίρνει μαζί του και κάποιες τροφές όπως το καρπούζι, το πεπόνι και τις ντομάτες. Όταν έρχεται ο χειμώνας, δεν ξεχνάει να φέρει πολύτιμες τροφές όπως το λάχανο, το παντζάρι και τα κάστανα. Εμείς σήμερα θα κάνουμε νόστιμες συνταγές και θα βρούμε τις πιο εύκολες λύσεις για το καθάρισμα του κάστανου που τόσο μας παιδεύει. Σήμερα θα σας φτιάξω μια τέλεια και χειμωνιάτικη συνταγή μάφιν με μήλα και κάστανα.

### **Υλικά:**

2 μήλα KIKU

400 γρ. κάστανα καθαρισμένα βρασμένα

1 ποτήρι ελαιόλαδο Ariston

1 ποτήρι χυμός μήλου

400 γρ. αλεύρι δίκικο ολικής άλεσης Αφοί Κεραμάρη MANNA

100 γρ. Άχνη Ζάχαρη Αφοί Κεραμάρη MANNA

25 γρ. baking powder

½ κουταλάκι αλάτι Ιμαλαΐων SALTIC

Για στόλισμα:

Τρούφα

## Σοκολατάκια με γέμιση μπισκότο

### Εκτέλεση:

Βάζεις στο μπολ το λάδι και τη ζάχαρη. Ανακατεύεις και βάζεις το αλάτι και το μπέικιν. Προσθέτεις το χυμό μήλου και ανακατεύεις. Στη συνέχεια βάζεις το αλεύρι και ανακατεύεις. Τελος βάζεις τα κάστανα.

Καθαρίζεις και κόβεις τα μήλα. Βάζεις λίγες σταγόνες λεμόνι για να μην μαυρίσουν. Τα προσθέτεις στο μείγμα. Γεμίζεις τα χαρτάκια των μάφιν με το μείγμα και ψήνεις στους 180 βαθμούς για 25 λεπτά. Αφού ψηθούν βάζεις από πάνω λιωμένη σοκολάτα , τρούφα και τις μπαλίτσες σοκολάτας σαν μάτια.



### Tips:

- Για εξτρά γεύση στο βραστό νερό που θα ρίξουμε τα κάστανα ρίχνουμε και ένα κλαράκι δενδρολίβανο.
- Βάλτε τα σε ένα μπωλ με νερό και μία-δύο κουταλιές ζάχαρη (εξαρτάται από την ποσότητα των κάστανων) και αφήστε τα για μισή με μία ώρα για μεγαλύτερη απόλαυση.

Αν θέλεις εύκολο και γρήγορο τρόπο για να καθαρίσεις τα κάστανα δες [εδώ](#).



---

## Μήλα ψητά



Τα μήλα είναι από μόνα τους τέλεια! Πόσο μάλλον όταν γίνονται ψητά. Σήμερα σου έχω μια τέλεια

ιδέα για να φας μήλα! Πάμε να δούμε!

### **Υλικά:**

2 μήλα ΚΙΚΥ

1/4 κουταλάκι κανέλα

6 κουταλιές ζάχαρη

40 γρ βούτυρο

Για σερβίρισμα: Γιαούρτι, καρύδια και μέλι

### **Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε και κόβουμε τα μήλα. Βάζουμε λεμόνι πάνω από τα κομμένα μήλα. Ανάβουμε το μάτι και βάζουμε στο τηγάνι το βούτυρο. Βάζουμε τα μήλα στο τηγάνι και βάζουμε ζάχαρη και κανέλα. Ψήνουμε περίπου 25 λεπτά. Βάζουμε τα καρύδια και το ποτό και το αφήνουμε για ένα 10λεπτάκι. Σερβίρουμε με παγωτό ή γιαούρτι.



Δες την εκτέλεση στο βίντεο που ακολουθεί:





