

# Μηλόπιτα

Σήμερα το Μήλο έχει την τιμητική του! Φτιάχνουμε μία υπέροχη μηλόπιτα που είμαι σίγουρος πως θέλεις να δοκιμάσεις.

Είναι μία υγιεινή παραλλαγή με αλεύρι ολικής και ελαιόλαδο. Είναι πολύ απλή και νόστιμη!

## ΥΛΙΚΑ

*Για το φύλλο:*

400γρ. αλεύρι για κάθε χρήση στην κίτρινη συσκευασία Αφοι Κεραμάρη MANNA

200γρ. αλεύρι ολικής αλέσης Αφοι Κεραμάρη MANNA

150 ml νερό

200ml χυμό μήλου KIKU

? κουταλάκι αλάτι Ιμαλαΐων SALTIC

4 κουταλιές άχνη ζάχαρη Αφοι Κεραμάρη MANNA

15 γρ. Baking powder

*Για τη γέμιση:*

4 μήλα KIKU

½ ποτήρι παρθένο ελαιόλαδο ARISTON

½ κουταλάκι κανέλα

½ σφηνάκι κονιάκ

½ φλιτζάνι μαύρη ζάχαρη

Για τις καλύτερες τάρτες μήλου και μηλόπιτες χρησιμοποιούμε μόνο Αλεύρι Αφοί Κεραμάρη MANNA και μήλα KIKU, αυτά τα τραγανά με τη ρίγα και την τέλεια γεύση!

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για την ζύμη:

1) Γεμίζεις ένα άδειο μπολ με αλεύρι για κάθε χρήση και ολικής άλεσης 2) Προσθετής άχνη ζάχαρη και baking powder μαζί με αλάτι 3) Ανακατεύεις και ρίχνεις νερό έπειτα χυμό μήλου 4) Ανακατεύεις και ζυμώνεις το ζυμάρι με τα χέρια

Για την γέμιση: 1) Ξεφλουδίζεις και κόβεις τα μήλα σε μικρά κομματάκια 2) Βάζεις λάδι στο τηγάνι και μετά τα μήλα ρίχνεις μέσα 3) Ρίχνεις χυμό λεμονιού στα μήλα και ανακατεύεις έπειτα αφήνεις να ψηθεί 4) Μετά Βάζεις κανέλα και λικέρ με ζάχαρη κι ανακατεύεις 5) Ρίχνεις λίγο βούτυρο στο τηγάνι και ανακατεύεις

Συνθεση: 1) Κόβεις στα δύο την ζύμη και λίγο λάδι βάζεις σε ταψάκι 2) Με τον πλάστη ζυμώνεις την ζύμη και το βάζεις στο ταψί 3) Ρίχνεις αλεύρι στην ζύμη και μετά βάζεις τα μήλα 4) Με το άλλο μισό τις ζύμης σκεπάζεις την πίτα έπειτα γυρνάς τις άκρες και πατάς 5) Κόβεις σε κομμάτια την πίτα και αλείφεις από πάνω λίγο λάδι κι μετά στον φούρνο να ψηθεί στους 180 βαθμούς για 25 λεπτ

# KIKU®

*Fresh Apple Emotion*









---

## Γιαουρτόμηλο! Απλό Μηλογλυκό με Γιαουρτι



Ένα πολύ απλό και γρήγορο γλυκό που φτιάξαμε για τους λάτρεις του μήλου! Είναι ο πιο απλός τρόπος για να νοστιμίσεις το σκέτο γιαούρτι. Τρίβεις το μήλο και οι χυμοί του δίνουν υπέροχη γεύση και γλυκάδα στο γιαούρτι. Δοκίμασε το ένα φθινοπωρινό απόγευμα που θα σε πιάσει μια λιγούρα! Είναι επίσης ένα εξαιρετικό πρωινό!

#### **ΥΛΙΚΑ**

300 γρ. γιαούρτι Total 2%

1 μήλο KIKU

2 κουταλιές cranberries

2 κουταλιές καρύδια

? κουταλάκι κανέλα

Πετιμέζι ARISTON

#### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Ξεφλυδίξεις και τρίβεις το μήλο στο χοντρό τρίφτη. Το ανακατεύεις με το γιαούρτι και προσθέτεις Cranberries, καρύδια και κανέλα. στο τέλος περιχύνεις με λίγο πετιμέζι.

#### **TIP**

Αντί για Cranberries και καρύδια μπορείς να βάλεις σταφίδες και αμύγδαλα.

# KIKU®

*Fresh Apple Emotion*







---

## Μους σοκολάτας με γιαούρτι



Η μους σοκολάτας είναι ένα εντελώς ενοχοποιημένο επιδόρπιο το οποίο ήρθε η ώρα να απενοχοποιήσουμε. Τίποτα άλλωστε δεν είναι βλαβερό αν είναι φτιαγμένο με αγνά υλικά και τρώγεται σε σωστές ποσότητες. Τα σοκολατένια εδέσματα είναι τόσο αγαπημένα για πολλούς που σίγουρα μια ζωή χωρίς σοκολάτα θα ήταν ανιαρή. Επειδή όμως η υγεία μπορεί πάντα να συνδιαστεί με την καλή γεύση επέλεξε να φτιάχνεις σοκολατένια γλυκά με σοκολάτες bitter οι οποίες έχουν λιγότερη ζάχαρη και δεν περιέχουν γάλα. Ένα γλυκό με σοκολάτα υγείας και γιαούρτι είναι από τις καλύτερες επιλογές!

Σήμερα θα φτιάξουμε μια υπέροχη μους σοκολάτας με γιαούρτι που είμαι σίγουρος πως θα σας αρέσει. Πάμε να δούμε τα υλικά και να ξεκινήσουμε.





### **Υλικά:**

- 400 γρ. Γιαούρτι Total πλήρες
- 300 gr. σοκολάτα κουβερτούρα Υγείας (bitter) με 70% κακάο
- 3 κουταλιές άχνη Ζάχαρη Αφοί Κεραμάρη MANNA
- 1 ποτήρι γάλα ελαφρύ
- 1 σφηνάκι λικέρ
- 1/4 κουταλάκι αλάτι

### **Εκτέλεση:**

Ζεσταίνεις το γάλα με τη ζάχαρη και λίγο αλάτι σε ένα κατσαρολάκι (προσοχή να μην βράσει). Λιώνεις την σοκολάτα σε μπεν μαρί και προσθέτεις το γάλα μέσα στην σοκολάτα. Ανακατεύεις να ομογενοποιηθεί και το μεταφέρεις σε ένα μπολ. Προσθέτεις το γιαούρτι και κάνεις το τελικό ανακάτεμα. Προσθέτεις αν θέλεις το λικέρ και σερβίρεις σε μπολάκια ή ποτήρια. Βάλτο στο ψυγείο για τουλάχιστον δύο ώρες ή ακόμα και για μία ολόκληρη νύχτα! Αν θέλεις πασπαλίζεις με λίγα τριμμένα φουντούκια! καλή όρεξη.. θα ξετρελαθείς!! ☐

### **Tip**

Αν το θες περισσότερο γλυκό βάλε διπλάσια ποσότητα άχνη ζάχαρη ή χρησιμοποίησε κανονική Σοκολάτα κουβερτούρα Υγείας με 50% κακάο.



### TIPS

1. Η πρώτη ιστορική αναφορά της σοκολάτας γίνεται κατά την μεταναστευση των Μάγιας στην Νότια Αμερική. Εκεί ο λαός αυτός δημιούργησε τις πρώτες φυτείες κακάο.
  2. Οι καρποί των κακαόδεντρων, οι κακαοβάλανοι ήταν τόσο σπάνιοι κάποιες φορές που άξιζαν όσο και το χρυσάφι.
  3. Το 1674 στο Λονδίνο άρχισαν να προσφέρονται τα πρώτα σοκολατένια γλυκά και το 1819 στην Ελβετία παρασκευάζεται η πρώτη πλάκα σοκολάτας.
  4. Η γιαούρτι ή το γιαούρτι είναι μια από τις αρχαιότερες τροφές που γνωρίζει ο άνθρωπος. Η γέννησή του χρονολογείται από την νεολιθική εποχή.
  5. Το γιαούρτι μπορεί να είναι ένα ιδανικό σνακ για όσους προσέχουν την διατροφή τους. Επίσης ένα γιαούρτι ως βραδινό θα μπορούσε να είναι μια πολύ καλή επιλογή μετά από βαρύ μεσημεριανό.
  6. Το τζατζίκι είναι το δημοφιλέστερο ορεκτικό και συνοδευτικό στην Ελλάδα και φυσικά περιέχει γιαούρτι.
-