

Μπισκότα γεμιστά με μήλο



Και επειδή τα μπισκότα είναι αγαπημένα και μάλιστα μπορείς να τα φτιάξεις εύκολα και γρήγορα είπαμε να σας κάνουμε μια ιδιαίτερη συνταγή γεμιστών μπισκότων με μήλα . Ιδανικό σνακ για εσάς, τα παιδιά σας και τους φίλους σας.

Υλικά:

½ κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

250γρ αλεύρι ολικής ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

150ml ηλιέλαιο

200ml χυμό μήλου

100γρ άχνη ζάχαρη ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

1 μήλο

λίγη κανέλα ΜΠΑΧΑΡ

Για το σερβιρισμα

100γρ σοκολατα

μαρμελαδα σμεουρο

φυστικοβούτυρο

Εκτέλεση:

Βάζεις ηλιέλαιο, χυμό μήλου και κανέλα στο μπολ και προσθέτεις τη ζάχαρη άχνη. Βάζεις το αλεύρι και ζυμώνεις. Πλάθεις τα μπισκότα. Με ένα ποτήρι κόβεις σε στρόγγυλο σχήμα , και με ένα μικρό καπάκι κάνεις την τρυπούλα μέσα. Κόβεις το μήλο σε ροδέλες και βάζεις πάνω στα μισά μπισκότα

τα μήλα. Ψήνεις σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς. Αφού ψηθούν βάζεις φυστικοβούτυρο σε ένα μπισκότο και στο άλλο που έχει μήλο βάζεις μαρμελάδα και το κλείνεις σαν σάντουιτς. Από πάνω στολίζεις με λιωμένη σοκολάτα.



INFO:

- Όλα τα υλικά για τα μπισκότα θα πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου.
- Μην χρησιμοποιείς ταψιά με ψηλά τοιχώματα για να ψήσεις τα μπισκότα σου. Η θερμότητα αντανακλάται σε αυτά και τα μπισκότα δεν ψήνονται σωστά.
- Αν θέλεις τα μπισκότα σου πιο αφράτα, βάλε τη ζύμη στο ψυγείο πριν το ψήσιμο.
- Μην βάζεις τα μπισκότα σε βουτυρωμένη λαμαρίνα. Θα απλώσουν και θα γίνουν πολύ λιπαρά. Προτίμησε μια λαδόκολλα ή ένα φύλλο σιλικόνης.
- Μόλις ψηθούν τα μπισκότα μετέφερε τα άμεσα σε μια λαμαρίνα για να μην νοτίσουν .
- Χρησιμοποίησε μπέικιν πάουντερ. Η ζύμη θα γίνει πιο τριφτή και τα μπισκότα σου πιο αφράτα.



Αν θέλεις να δεις την δεύτερη συνταγή του επεισοδίου δες [εδώ](#).



Μπάρες μήλου



Οι μπάρες ενέργειας είναι ένα ιδανικό σνακ για να διατηρήσεις το βάρος σου αλλά και για να χάσεις κιλά. Είναι μια τέλεια διατροφική συνήθεια που δίνει στον οργανισμό σου τα απαραίτητα στοιχεία για να ξεκινήσει ή να συνεχίσει την ημέρα του. Οι περισσότερες μπάρες ενέργειας του εμπορίου βέβαια δεν πετυχαίνουν τον στόχο τους για αυτό και εμείς σήμερα είμαστε εδώ για να φτιάξουμε το τέλειο σνακ με μήλο που μπορείς να το έχεις πάντα μαζί σου. Πάμε να δούμε τα υλικά.

Υλικά:

2 αυγά

3/4 κούπας βούτυρο

3/4 κούπας ζάχαρη άχνη ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ ΜΑΝΑ

1 ½ κούπα αλεύρι για κάθε χρήση ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ ΜΑΝΑ

½ κούπας αλεύρι ολικής ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ ΜΑΝΑ

2 ½ κούπας βρώμη

½ κουταλάκι αλάτι Ιμαλαίων SALTIC

2 κουταλάκια κανέλα ΜΠΑΧΑΡ

½ κουταλάκι μοσχοκάρυδο ΜΠΑΧΑΡ

1 μήλο ΚΙΚΥ

125γρ σοκολάτα κουβερτούρα

Εκτέλεση:

Σπας τα αυγά. και τα βάζεις στο μπολ. Χτυπάς. Ρίχνεις αλάτι , ζάχαρη και χτυπάς. Ρίχνεις κανέλα και μοσχοκάρυδο. Στην συνέχεια ρίχνεις και το λιωμένο βούτυρο. Προσθέτεις τη βρώμη και το αλεύρι και ανακατεύεις. Καθαρίζεις και κόβεις το μήλο και το ρίχνεις στο μείγμα. Βουτυρώνεις ένα πυρέξ και ρίχνεις το μείγμα. Ψήνεις στους 180 για 25 λεπτά. Όταν ψηθεί το κόβεις σε κομμάτια και το διακοσμείς με λιωμένη σοκολάτα. Είτε βουτάς το μισό στη σοκολάτα, είτε ρίχνεις σοκολάτα από πάνω δημιουργώντας σχέδια.

Δεείτε και το βιντεο με την εκτέλεση απο την εκπομπή Happy Cook



INFO:

- Αμέσως μετά από κάθε γεύμα αντί να βουρτσίσεις 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.
- Το μήλο ιδανικά πρέπει να τρώγεται μαζί με την φλούδα του, αφού πρώτα έχει πλυθεί σχολαστικά.
- Για να “γλιτώσεις” από το μαύρισμα του μήλου, ρίξε λίγες σταγόνες λεμόνι πάνω του.
- Αν θέλεις να μαγειρέψεις τα μήλα κόψτα σε χοντρά κομμάτια καθώς έχουν την τάση να διαλύονται εύκολα.
- Ένα μέτριο μήλο έχει περίπου 60 θερμίδες και καθόλου λιπαρά.



Αν θέλεις να δεις τα αστεράτα τυροπιτάκια δες [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](#).

