



ΥΓΙΕΙΝΑ & ΝΗΣΤΙΣΙΜΑ

# ΣΝΑΚ

26

ΠΕΝΤΑΝΟΣΤΙΜΕΣ & ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΣΝΑΚ

νηστίσιμες | χωρίς επεξεργασμένη ζάχαρη | χωρίς χοληστερόλη | χωρίς ζωικά προϊόντα

# ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ

Η Νατάσα Στυλιανού και Μαρίνα Χριστοφόρου σας καλωσορίζουν στο υγιεινό τους γαστρονομικό ταξίδι!

‘Μετά από πολλή έρευνα και αμέτρητους πειραματισμούς δημιουργήσαμε την ιστοσελίδα [ehhealthy.com](http://ehhealthy.com) για να μοιραζόμαστε μαζί σας όλες τις εναλλακτικές, γευστικές και νηστίσιμες συνταγές που φτιάχνουμε καθημερινά. Ο σκοπός μας είναι να σας μεταδώσουμε τη χαρά και την ικανοποίηση που φέρνουν οι υγιεινές, θρεπτικές και πανεύκολες συνταγές. Προσπαθούμε καθημερινά ν’ απαλλάξουμε τον οργανισμό μας από περιττές τοξίνες και βλαβερά πρόσθετα γι’ αυτό σε όλες τις συνταγές μας δεν χρησιμοποιούμε ποτέ ζάχαρη, γαλακτοκομικά ή ζωικά προϊόντα, αλλά παρ’ όλα αυτά δεν υστερούν καθόλου σε γεύση.

Σπουδάσαμε και οι δυο graphic design. Έτσι το πάθος μας για δημιουργικότητα ήταν πολύ φυσικό να το διοχετεύσουμε και στη μαγειρική. Μας αρέσει πολύ να δοκιμάζουμε καινούρια πράγματα, να δημιουργούμε νέες συνταγές και να ανακαλύπτουμε ασυνήθιστα υλικά. Φυσικά για να είμαστε ειλικρινείς, οι πειραματισμοί μας δεν ήταν πάντα επιτυχημένοι. Μερικές φορές χρειαζόταν να δοκιμάσουμε μια συνταγή ξανά και ξανά μέχρι να είμαστε πλήρως ικανοποιημένες με το αποτέλεσμα, αλλά ποτέ δεν το βάλουμε κάτω!

Με τις συνταγές μας θα θέλαμε να εμπνεύσουμε περισσότερα άτομα να εντάξουν στη διατροφή του περισσότερα φρούτα και λαχανικά μειώνοντας ταυτόχρονα οποιαδήποτε χημικά, πρόσθετα και συντηρητικά. Προτιμάμε να μην βάζουμε οποιαδήποτε ταμπέλα στις διατροφικές μας συνθήσεις, καταναλώνουμε απλά ότι θεωρούμε υγιεινό για το σώμα μας και ότι μας κάνει να αισθανόμαστε ωραία. Οι συνταγές μας αποτελούν υγιεινές εναλλακτικές εισηγήσεις για οποιονδήποτε επιθυμεί να μειώσει τις τοξίνες από το σώμα του. Ενθαρρύνουμε οποιονδήποτε θέλει να δοκιμάσει αυτό τον τρόπο διατροφής, για μερικές βδομάδες ή και περισσότερο, και θα εντυπωσιαστεί από την αλλαγή που θα δει.

Ας αρχίσουμε μαζί το υγιεινό γαστρονομικό μας ταξίδι!

## ΜΗΝΥΜΑ ΑΠΟ ΜΑΡΙΝΑ

Το ταξίδι μου στην υγιεινή διατροφή ξεκίνησε όταν η μητέρα μου διαγνώστηκε με μια σπάνια αυτοάνοση ασθένεια. Όταν οι γιατροί μας ανέφεραν ότι δεν υπήρχε θεραπεία, ξεκίνησα να κάνω εκτεταμένη έρευνα σε διάφορα βιβλία και στο διαδίκτυο. Από τη μελέτη που έκανα ήταν ξεκάθαρο ότι για να βελτιώσει την κατάσταση της υγείας της, έπρεπε να αλλάξει διατροφικές συνθήσεις, δηλαδή να μην καταναλώνει καθόλου ζωικά προϊόντα και επεξεργασμένες τροφές με ζάχαρη και διάφορα συντηρητικά.

Αμέσως αποφασίσαμε σαν οικογένεια να αλλάξουμε εντελώς τον τρόπο που μαγειρεύουμε ούτως ώστε να έχει η μητέρα μου την υποστήριξη που χρειαζόταν για να μην νιώθει μόνη της σε αυτή τη μάχη. Αυτό ήταν τεράστια πρόκληση για εμάς λόγω του ότι μας άρεσε πάρα πολύ να τρώμε καθημερινά κρέας και δεν μπορούσαμε να φανταστούμε πως θα μπορούσαμε να τρώμε φυτικής προέλευσης φαγητά.

Δεν γνωρίζαμε τίποτα για χορτοφαγική - αλκαλική διατροφή. Κατ’ ακρίβεια οι χορτοφάγοι ήταν σαν εξωγήινοι στο μυαλό μας. Σιγά σιγά άρχισα να δημιουργώ καινούριες συνταγές και μετά από πολύ έρευνα, πειραματισμό και απογοήτευση επιτέλους είδα φως να έρχεται από το τούνελ! Οι καινούριες μου συνταγές ήταν πεντανόστιμες και αυτό το έκριναν οι φίλοι μου οι οποίοι δεν ήταν χορτοφάγοι!

Μετά από μερικά χρόνια αφότου υιοθετήσαμε αυτό τον τρόπο διατροφής, μπορώ πλέον να δω ξεκάθαρα τα οφέλη στην υγεία της οικογένειας μου. Οι γιατροί δεν μπορούσαν να πιστέψουν ότι η κατάσταση της μητέρας μου σταθεροποιήθηκε για πολλά χρόνια, σε αντίθεση με τις αρνητικές τους προβλέψεις. Τώρα η πρόκληση μου είναι να συνεχίσω να μαγειρεύω υγιεινά για την οικογένεια μου και να ενσταλάξω στα παιδιά μου τα οφέλη που μπορούμε να κερδίσουμε από το πραγματικό φαγητό!!





ΝΑΤΑΣΑ ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ



ΜΑΡΙΝΑ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ

## ΜΗΝΥΜΑ ΑΠΟ ΝΑΤΑΣΑ

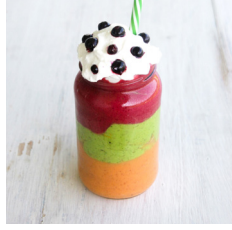
Μεγάλωσα σε μια οικογένεια που αγαπάει πολύ το καλό φαγητό. Σαν παραδοσιακοί μεσογειακοί τύποι, οι οικογενειακές μας συγκεντρώσεις ήταν πάντοτε συνδεδεμένες με το σπιτικό φαγητό. Η μητέρα μου έκανε πάντοτε το καλύτερο που μπορούσε για να μαγειρεύει υγιεινά, λόγω του ότι ο πατέρας μου διαγνώστηκε με διαβήτη εδώ και αρκετά χρόνια. Για μένα ήταν καθημερινό ζήτημα το να παρατηρώ τον πατέρα μου να μετρά τα επίπεδα του ζαχάρου στο αίμα του και να καταγράφει τι τρώει για να παραμείνει στα επιτρεπτά όρια. Λόγω αυτού του γεγονότος, συνειδητοποίησα σε πολύ νεαρή ηλικία ότι αυτά που τρώμε έχουν άμεση επίδραση στην υγεία μας!

Όταν πρωτάρχισα να πειραματίζομαι με το υγιεινό μαγείρεμα, εντυπωσιάστηκα από τις τεράστιες επιλογές που μπορεί να προσφέρει! Επιπλέον με ξάφνιασε το πόσο γευστική μπορεί να είναι μια συνταγή χωρίς να περιέχει καθόλου βούτυρο, ζάχαρη, βαριές ζωικές κρέμες ή οποιαδήποτε άλλα βλαβερά προϊόντα! Κατ' ακρίβεια τώρα αναρωτιέμαι, γιατί να επιβαρύνει κάποιος τον εαυτό του με όλα εκείνα τα βαριά συστατικά, όταν υπάρχουν τόσες πολλές υγιεινές επιλογές!

Με τη Μαρίνα γνωριστήκαμε μέσω κοινών μας φίλων που γνώριζαν το πάθος που έχουμε και οι δυο για το υγιεινό φαγητό. Είχαμε τον ίδιο τρόπο σκέψης όσον αφορά τη δημιουργία θρεπτικών συνταγών και αρχίσαμε να ανταλλάζουμε τις γνώσεις μας.

Η ιδέα για αυτό το site ήταν το φυσικό επακόλουθο στην προσπάθειά μας να μοιραζόμαστε τις συνταγές μας με τους φίλους και γνωστούς μας. Όταν σκεφτόμασταν τι θα ονομάζαμε το site, η έμπνευση ήρθε από το γιο της Μαρίνας, Τζόνναθαν. Κάθε φορά που συναντιόμασταν στο σπίτι μου για φαγητό ρωτούσε τα συστατικά για το καθετί και στη συνέχεια έκανε την ερώτηση 'Εν υγιεινό?' Για μένα ήταν μεγάλη έκπληξη να ακούω αυτή την απορία από ένα τρίχρονο παιδί! Έτσι αποφασίσαμε να ονομάσουμε το site 'En healthy'!

Ανυπομονούμε να μοιραστούμε μαζί σας πολλές νόστιμες συνταγές και να σας μεταδώσουμε τον ενθουσιασμό μας για το υγιεινό φαγητό. Αν αυτό γίνει καθημερινή συνήθεια μπορεί να συμβάλει στο να νιώθουμε καλύτερα από ποτέ!





# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

---

## SMOOTHIES

SMOOTHIE ΤΡΙΩΝ ΧΡΩΜΑΤΩΝ	6-7
SMOOTHIE ΓΙΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ	8-9
SMOOTHIE ΓΙΑ ΛΑΜΠΕΡΟ ΔΕΡΜΑ	10-11
ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΟ SMOOTHIE ΓΙΑ ΠΡΟΓΕΥΜΑ	12-13

## ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚ

ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΑΛΕΙΜΜΑ ΠΕΣΤΟ	16-17
ΠΟΛΥΧΡΩΜΟΙ ΧΟΥΜΟΙ	18-19
ΜΙΚΡΕΣ ΜΠΟΥΚΙΕΣ ΦΑΛΛΑΦΕΛ ΜΕ ΣΩΣ ΑΠΟ ΤΑΧΙΝΙ	20-21
ΑΣΤΕΙΕΣ ΡΥΖΟΦΑΤΣΟΥΛΕΣ	22-23
ΑΝΟΙΧΤΟ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΜΑΝΓΚΟ & ΑΒΟΚΑΝΤΟ	24-25
ΠΙΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΣΠΙΤΙΚΟ «ΤΥΡΙ» ΑΠΟ ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΥΣ	26-27
ΣΑΛΑΤΑ ΣΕ ΒΑΖΑΚΙΑ	28-29
ΚΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΤΟΦΟΥ	30-31
COLESLAW WRAP ΜΕ ΣΩΣ ΠΑΤΑΤΑΣ	32-33

## ΓΛΥΚΑ ΣΝΑΚ

ΜΗΛΑ ΜΕ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ	36-37
CUSSAKES ΜΕ ΣΤΑΦΥΛΟΜΕΛΟ & ΝΗΣΤΙΣΙΜΗ ΣΑΝΤΙΓΥ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	38-39
ΞΥΛΑΚΙΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ & ΣΩΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	40-41
ΥΓΙΕΙΝΑ CAKE POPS	42-43
ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΤΖΙΝΤΖΕΡ ΧΩΡΙΣ ΒΟΥΤΥΡΟ	44-45
ΝΗΣΤΙΣΙΜΗ ΣΑΛΤΣΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	46-47
ΣΑΛΤΣΑ ΦΡΑΟΥΛΑΣ	48-49
ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΑΓΩΤΟ ΜΠΑΝΑΝΑ & ΒΑΝΙΛΙΑ	50-51
ΜΗΛΟΠΙΤΑΚΙΑ	52-53
ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΑΓΩΤΟ ΦΡΑΟΥΛΑΣ	54-55
ΓΕΜΙΣΤΑ ΦΟΙΝΙΚΙΑ ΜΕ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ	56-57
ΠΡΑΛΙΝΑ TORTILLA WRAP	58-59
RED VELVET ΤΡΟΥΦΑΚΙΑ ΜΕ ΣΠΙΤΙΚΗ ΣΩΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	60-61







# SMOOTHIES

---

SMOOTHIE ΤΡΙΩΝ ΧΡΩΜΑΤΩΝ

SMOOTHIE ΓΙΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ  
ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

SMOOTHIE ΓΙΑ ΛΑΜΠΕΡΟ ΔΕΡΜΑ

ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΟ SMOOTHIE ΓΙΑ ΠΡΟΓΕΥΜΑ





# SMOOTHIE ΤΡΙΩΝ ΧΡΩΜΑΤΩΝ

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ 2 λεπτά

ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ 5 λεπτά

ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ 2

## ΥΛΙΚΑ

### ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΧΡΩΜΑ

1 μεγάλο καρότο  
¼ μάγκο  
1 μπανάνα  
½ κουταλάκι του γλυκού λιναρόσπορο  
1 κουταλάκι του γλυκού μέλι ή  
σιρόπι αγαύης (προαιρετικά)

### ΠΡΑΣΙΝΟ ΧΡΩΜΑ

½ φλιτζάνι σπανάκι  
1 μπανάνα  
½ αβοκάντο  
1/5 φλιτζάνι νερό  
½ κουταλάκι του γλυκού μέλι ή  
σιρόπι αγαύης (προαιρετικά)

### ΚΟΚΚΙΝΟ ΧΡΩΜΑ

1 μπανάνα  
½ φλιτζάνι διάφορα μούρα  
½ κουταλάκι του γλυκού μέλι ή  
σιρόπι αγαύης (προαιρετικά)

### ΓΙΑ ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ

1 κονσέρβα γάλα καρύδας από  
κονσέρβα (καλά παγωμένη για  
τουλάχιστον 24 ώρες)  
1 κουταλάκι του γλυκού σιρόπι  
αγαύης ή μέλι  
6-8 φραγκοστάφυλα φρέσκα ή  
κατεψυγμένα

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Βάζουμε όλα τα υλικά για το πορτοκαλί χρώμα σε ένα μπλέντερ και χτυπάμε για λεπτό. Αδειάζουμε το μείγμα σε δύο ποτήρια καλύπτοντας μόνο το 1/3 των ποτηριών.
2. Βάζουμε όλα τα υλικά για το πράσινο χρώμα στο μπλέντερ και χτυπάμε για 1 λεπτό. Περιχύνουμε το πράσινο μείγμα πάνω από το πορτοκαλί.
3. Τέλος, προσθέτουμε όλα τα υλικά για το κόκκινο χρώμα στο μπλέντερ και χτυπάμε το μίγμα για 1 λεπτό ή μέχρι να γίνει λείο. Περιχύνουμε πάνω από το πράσινο χρώμα.

### ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ

1. Ανοίγουμε την κονσέρβα με το γάλα καρύδας και με ένα κουτάλι αφαιρούμε την κρέμα που δημιουργείται στο πάνω μέρος της κονσέρβας (το υγρό που απομένει το διατηρούμε στο ψυγείο και μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε σε smoothies ή στο μαγείρεμα για ρύζι κτλ.)
2. Τοποθετούμε την κρέμα σε ένα μπολ και προσθέτουμε το μέλι. Ανακατεύουμε καλά με ένα πιρούνι μέχρι να ενωθούν.
3. Περιχύνουμε πάνω από το smoothie, γαρνίρουμε με μούρα και απολαμβάνουμε.



# SMOOTHIE ΓΙΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ** 2 λεπτά

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 3 λεπτά

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 2

## ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζάνι μάνγκο κομμένο σε μικρούς κύβους
- ½ ανανά
- 1 καρότο
- 2 μπανάνες
- ¼ φλιτζάνι κολοκύθα κομμένη σε μικρούς κύβους
- ½ πορτοκάλι
- 1 κουταλιά της σούπας σιρόπι αγαύης ή μέλι, ή 4 δαμάσκηνα
- 1 κουταλιά σπόρους chia
- ½ φλιτζάνι κρύο νερό
- 1 φλιτζάνι νερό καρύδας
- 1 φλυτζάνι παγάκια

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ και αναμειγνύουμε για 1 λεπτό.
2. Περιχύνουμε σε ένα ποτήρι. Γαρνίρουμε με μια φέτα πορτοκάλι και απολαμβάνουμε.





# SMOOTHIE ΓΙΑ ΛΑΜΠΕΡΟ ΔΕΡΜΑ

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ** 1 λεπτά

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 2 λεπτά

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 2

## ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζάνι κατεψυγμένα μούρα
- 2 μπανάνες χωρίς τη φλούδα
- 1/4 αβοκάντο
- 1 κουταλιά της σούπας μέλι ή σιρόπι αγαύης
- 1 κουταλιά της σούπας λιναρόσπορο
- 1 φλιτζάνι κρύο νερό
- 1 φλιτζάνι νερό καρύδας

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ και ανακατεύουμε για 1 λεπτό. Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα ποτήρι και απολαύουμε!





# ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΟ SMOOTHIE ΓΙΑ ΠΡΟΓΕΥΜΑ

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ** 2 λεπτά

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 5 λεπτά

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 2

## ΥΛΙΚΑ

### **ΝΗΣΤΙΣΙΜΗ ΣΩΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ** (ΓΙΑ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΤΟΥ ΠΟΤΗΡΙΟΥ)

- 3 κουταλάκια του γλυκού σιρόπι αγαύης ή μέλι
- 2 κουταλάκια του γλυκού κακάο
- 2 κουταλάκια του γλυκού γάλα καρύδας ή γάλα ρυζιού
- 1 κουταλάκι του γλυκού βανίλια

### **ΓΙΑ ΤΟ SMOOTHIE**

- 3 μέτριες μπανάνες
- ½ φλιτζάνι γάλα καρύδας ή γάλα ρυζιού
- 2 κουταλιές της σούπας κακάο
- ½ κουταλιά της σούπας σπόρους chia
- 2 κουταλιές της σούπας σιρόπι αγαύης ή μέλι
- 1 κουταλιά της σούπας βρώμη

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Βάζουμε όλα τα υλικά για τη σως σοκολάτας σε ένα μικρό μπολ και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι μέχρι να γίνει κρεμώδες.
2. Τοποθετούμε όλα τα υλικά για το smoothie σε ένα μπλέντερ και αναμειγνύουμε για 1 λεπτό.
3. Δοκιμάζουμε και ρυθμίζουμε τη γεύση ανάλογα με τις προτιμήσεις μας, προσθέτοντας περισσότερο κακάο ή σιρόπι αγαύης.
4. Περιχύνουμε το εσωτερικό του ποτηριού με το σως σοκολάτας, προσθέτουμε το smoothie και απολαμβάνουμε!





# ΔΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚ

---

ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
& ΑΛΕΙΜΜΑ ΠΕΣΤΟ

ΠΟΛΥΧΡΩΜΟΙ ΧΟΥΜΟΙ

ΜΙΚΡΕΣ ΜΠΟΥΚΙΕΣ ΦΑΛΑΦΕΛ ΜΕ  
ΣΩΣ ΑΠΟ ΤΑΧΙΝΙ

ΑΣΤΕΙΕΣ ΡΥΖΟΦΑΤΣΟΥΛΕΣ

ΑΝΟΙΧΤΟ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΜΑΝΓΚΟ  
& ΑΒΟΚΑΝΤΟ

ΠΙΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΣΠΙΤΙΚΟ «ΤΥΡΙ»  
ΑΠΟ ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΥΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΣΕ ΒΑΖΑΚΙΑ

ΚΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΤΟΦΟΥ

COLESLAW WRAP ΜΕ ΣΩΣ ΠΑΤΑΤΑΣ





# ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΑΛΕΙΜΜΑ ΠΕΣΤΟ

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ** 10 λεπτά

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 10 λεπτά

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 3 σάντουιτς

## ΥΛΙΚΑ

### ΓΙΑ ΤΟ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

2 κολοκυθάκια  
1 μελιτζάνα  
1 κόκκινη πιπεριά  
1 κίτρινη πιπεριά  
1 πορτοκαλί πιπεριά  
1 μεγάλη ντομάτα  
2 αγγουράκια  
2-3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο  
1 κουταλάκι του γλυκού σπόρους από μαύρο κύμινο ή σουσάμι  
3 στρογγυλά ψωμάκια

### ΑΛΕΙΜΜΑ ΠΕΣΤΟ

1 φλιτζάνι φρέσκο βασιλικό  
1/2 φλιτζάνι ηλιόσπορους  
1/3 φλιτζάνι ελαιόλαδο  
1 σκελίδα σκόρδο  
χυμό από 1 λεμόνι  
1 κουταλιά της σούπας μέλι  
ή σιρόπι αγαύης  
αλάτι, πιπέρι

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Κόβουμε τις μελιτζάνες σε στρογγυλές φέτες (πάχους περίπου 1 cm).
2. Κόβουμε τα κολοκυθάκια κατά μήκος σε (πάχους περίπου 1/2 cm) και τις πιπεριές σε 4 κομμάτια κατά μήκος.
3. Κόβουμε τις ντομάτες σε ροδέλες και τα αγγούρια σε λεπτές φέτες.
4. Χρησιμοποιώντας ένα πινέλο, αλείφουμε με ελαιόλαδο τις μελιτζάνες, τα κολοκυθάκια και τις πιπεριές. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Τοποθετούμε τα λαχανικά σε μια τοστιέρα ή σε μια καυτή σχάρα και τα αφήνουμε να μαλακώσουν.
5. Ρίχνουμε όλα τα υλικά για τη σάλτσα πέστο σε ένα μπλέντερ και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει το μείγμα λείο και κρεμώδες.
6. Μόλις είναι έτοιμα τα λαχανικά αλείφουμε τα ψωμάκια με ελαιόλαδο και τα ψήνουμε στην τοστιέρα. Για να συναρμολογήσουμε: Βάζουμε στο κάθε ψωμάκι 2-3 φέτες κολοκυθάκια, στη συνέχεια 1-2 φέτες κόκκινες πιπεριές, 2 φέτες μελιτζάνα, 2 κομμάτια κίτρινη ή πορτοκαλί πιπεριά. Αλείφουμε με το πέστο και προσθέτουμε 1 φέτα ντομάτα, μερικές φέτες αγγουράκι και κλείνουμε το σάντουιτς.
7. Πασπαλίζουμε με μερικούς μαύρους σπόρους κύμινου.







# ΠΟΛΥΧΡΩΜΟΙ ΧΟΥΜΟΙ

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ 2 λεπτά

ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ 15 λεπτά

ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ 6

## ΥΛΙΚΑ

### ΧΟΥΜΟΥΣ

500 γρ. μαγειρεμένα ρεβίθια  
8 κουταλιές της σούπας (200 γρ) ταχίνι  
χυμό από 2 λεμόνια  
2 σκελίδες σκόρδο  
1/2 φλιτζάνι (150 ml) νερό  
1/2 κουταλάκι του γλυκού πάπρικα  
1/2 κουταλάκι του γλυκού κύμινο  
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

### ΓΙΑ ΤΟ ΧΡΩΜΑ

2 κουταλάκια του γλυκού κουρκουμά  
(turmeric)  
1 φλιτζάνι ωμό σπανάκι  
1 μικρό παντζάρι ψημένο

### ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ

διάφορα λαχανικά εποχής

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Βάζουμε όλα τα υλικά για το χούμους σε ένα μπλέντερ και χτυπάμε καλά μέχρι το μείγμα να έχει κρεμώδη υφή.
2. Χωρίζουμε το μείγμα σε 3 μπολ.
3. Για το κίτρινο χρώμα, προσθέτουμε τον κουρκουμά στο πρώτο μπολ με το χούμους και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι.
4. Για το πράσινο χρώμα, βάζουμε το χούμους από το δεύτερο μπολ πίσω στο μπλέντερ, προσθέτουμε το σπανάκι και χτυπάμε καλά μέχρι να γίνει λείο το μείγμα.
5. Για το κόκκινο χρώμα, καθαρίζουμε το μπλέντερ και προσθέτουμε το χούμους από το τρίτο μπολ με το χούμους, μαζί με το παντζάρι και χτυπάμε καλά.
6. Κόβουμε διάφορα λαχανικά σε διάφορα σχήματα για συνοδευτικό.



# ΜΙΚΡΕΣ ΜΠΟΥΚΙΕΣ ΦΑΛΛΑΦΕΛ ΜΕ ΣΩΣ ΑΠΟ ΤΑΧΙΝΙ

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ 5 λεπτά ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ 30 λεπτά ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ 10-12 ΦΑΛΛΑΦΕΛ

## ΥΛΙΚΑ

### ΦΑΛΛΑΦΕΛ

240 γρ. ρεβύθια μαγειρεμένα  
1/2 κόκκινο κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
1/2 φλυτζάνι κρεμμυδάκια φρέσκα  
ψιλοκομμένα  
1/2 κουταλάκι καπνιστή πάπρικα  
2 κουταλάκια κρεμμύδι σε σκόνη  
1 κουταλάκι του γλυκού βιολογικό ζυμό  
λαχανικών σε σκόνη  
1 κουταλάκι του γλυκού σκόνη κύμινο  
1 πατάτα τριμμένη (στον τρίφτη)  
και συμμμένη καλά  
2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο +  
4 με 5 κουταλιές για το τηγάνισμα  
4 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού  
1/2 φλυτζάνι (50 γρ) βρώμη  
Αλάτι, πιπέρι  
1/2 φλυτζάνι τριμμένη αποξηραμένη  
καρύδα (ινδοκάρυδο)  
10 φέτες ψωμί

### ΣΩΣ ΑΠΟ ΤΑΧΙΝΙ

1/2 φλυτζάνι (100 γρ) ταχίني  
1/2 φλυτζάνι νερό  
2 κουταλιές της σούπας  
ψιλοκομμένο μαϊντανό  
Χυμός από 1 λεμόνι  
1 σκελίδα σκόρδο  
Αλάτι, πιπέρι

### ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ

1 κόκκινο κρεμμύδι κομμένο  
σε φέτες  
6-8 ντοματίνια κομμένα  
σε φέτες  
2 αγγουράκια κομμένα  
σε φέτες  
3-4 κουταλιές της σούπας  
φύλλα μαϊντανού

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Θερμαίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια - ψηλή θερμοκρασία και τηγαρίζουμε τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν. Τα βάζουμε σε ένα μπλέντερ και τα αλέθουμε.
2. Προσθέτουμε στο μπλέντερ τα ρεβύθια, την καπνιστή πάπρικα, το κρεμμύδι σε σκόνη, το κύμινο, την τριμμένη πατάτα, το ελαιόλαδο, το χυμό λεμονιού, τη βρώμη, το αλάτι και το πιπέρι και τα χτυπάμε όλα μαζί μέχρι το μείγμα να ομογενοποιηθεί. Αφήνουμε στην άκρη να κρυσώσει.
3. Βάζουμε το ινδοκάρυδο σε ένα πλατύ μπολ ή σε ένα πιάτο. Πλάθουμε το μείγμα σε μικρά μπιφτέκια και τα βουτάμε ένα-ένα τα στο ινδοκάρυδο. Ζεσταίνουμε μερικές κουταλιές ελαιόλαδο στο αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια προς ψηλή θερμοκρασία και τα ψήνουμε μέχρι να ροδίσουν.
4. Ετοιμάζουμε το σως από ταχίνι προσθέτοντας όλα τα υλικά στο μπλέντερ μέχρι να ενωθούν καλά.
5. Κόβουμε τις φέτες ψωμιού σε στρογγυλά σχήματα με διάμετρο περίπου 5 εκατοστά και αλείφουμε τη μία πλευρά με ελαιόλαδο. Ψήνουμε τα ψωμάκια στο αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια - ψηλή θερμοκρασία μέχρι να ροδίσουν ελαφρά. Για τη συναρμολόγηση: Σε μια φέτα ψωμί βάζουμε μισή κουταλιά της σούπας σως από ταχίνι, 2-3 φύλλα μαϊντανού, ένα φαλάφελ, 1-2 φέτες ντομάτα, αγγουράκι, φέτες από κρεμμύδια και περιχύνουμε με λίγο ταχίνι σως. Τελειώνουμε με μερικές φέτες ντομάτες και κλείνουμε με ακόμα μια φέτα ψωμί.







# ΑΣΤΕΙΕΣ ΡΥΖΟΦΑΤΣΟΥΛΕΣ

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ** 2 λεπτά

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 45-50 λεπτά

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 5-6

## ΥΛΙΚΑ

1 φλιτζάνι ρύζι μπασμάτι  
2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο  
2 κουταλιές της σούπας σησάμειο  
2 κουταλιές της σούπας ξύδι ρυζιού ή άσπρο ξύδι  
2 1/2 φλιτζάνια ζεστό νερό

## ΣΑΛΤΣΑ ΦΡΑΟΥΛΑΣ

20-25 φράουλες  
2-3 κουταλιές της σούπας μέλι ή σιρόπι αγαύης  
1/4 φλιτζάνι νερό

## ΓΙΑ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ

Μάτια: 20-25 Ιπποφαές μούρα  
Χαμόγελο: 1/4 φύλλο πορί σούσι  
Μύτη: 1 καρότο  
Καπέλο: 4-5 φράουλες  
Μαλλιά: 15 μπουκετάκια μπρόκολο  
Μαλλιά: 4-5 φασολάκια

## ΚΙΤΡΙΝΕΣ ΦΑΤΣΟΥΛΕΣ

1/3 κουταλάκι του γλυκού κουρκουμά  
2 κουταλιές της σούπας ξύδι ρυζιού ή άσπρο ξύδι  
1 κουταλάκι του γλυκού σιρόπι αγαύης ή μέλι  
αλάτι πιπέρι

## ΛΕΥΚΕΣ ΦΑΤΣΟΥΛΕΣ

2 κουταλιές της σούπας ξύδι ρυζιού ή άσπρο ξύδι  
1 κουταλάκι του γλυκού σιρόπι αγαύης ή μέλι  
αλάτι πιπέρι

## ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΦΑΤΣΟΥΛΕΣ

1/4 αβοκάντο  
2 κουταλιές της σούπας ξύδι ρυζιού ή χυμό λεμονιού  
2 κουταλάκια του γλυκού σιρόπι αγαύης ή μέλι  
αλάτι πιπέρι

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Πλένουμε καλά το ρύζι σε ένα σουρωτήρι.
2. Βάζουμε το ρύζι και 2 1/2 φλιτζάνια ζεστό νερό σε μια κασαρόλα. Αφήνουμε να βράσει σε δυνατή φωτιά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα για 5 λεπτά.
3. Μειώνουμε τη θερμότητα και καλύπτουμε την κασαρόλα. Αφήνουμε να σιγοβράσει το ρύζι έως ότου απορροφηθεί όλο το νερό, περίπου 15 έως 20 λεπτά.
4. Αφήνουμε το ρύζι να κρυώσει και το χωρίζουμε σε 3 ίσα μέρη. Χρησιμοποιούμε μία μερίδα ρύζι για κάθε χρώμα.
5. Ανακατεύουμε τα υλικά για κάθε χρώμα μαζί με το ρύζι και πλάθουμε μικρές μπαλίτσες (6-8 μπάλες από κάθε χρώμα)
6. Διακοσμούμε τις φατσούλες μας.
7. Επιλέγουμε οποιοδήποτε χρώμα για να κάνουμε μια μεγαλύτερη μπάλα φατσούλας και διακοσμούμε με μάτια (από πορί σούσι) και τη μύτη (από καρότο).

## ΣΑΛΤΣΑ ΦΡΑΟΥΛΑΣ

1. Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ και ανακατεύουμε 1 λεπτό.



# ΑΝΟΙΧΤΟ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΜΑΝΓΚΟ & ΑΒΟΚΑΝΤΟ

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤ.** 3 ώρες

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 3 ώρες 15 λεπτά

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 3-4 σαντ.

## ΥΛΙΚΑ

1 μάνγκο (250 γρ) ψιλοκομμένο σε κύβους  
1 αβοκάντο (350 γρ) ψιλοκομμένο σε κύβους  
1/2 κόκκινο κρεμμύδι (50 γρ) ψιλοκομμένο  
1/2 κίτρινη πιπεριά ψιλοκομμένη σε μικρούς κύβους  
1/2 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη σε μικρούς κύβους  
4 έως 6 φύλλα μέντας ψιλοκομμένα  
4-6 φέτες ψωμί φρυγανισμένο  
2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού  
Αλάτι, πιπέρι

## “ΤΥΡΙ” ΚΡΕΜΑ

200 g κάσιους μουλιασμένα σε νερό για 3 ώρες  
3 κουταλιές διατροφική μαγιά  
1 κουταλιά της σούπας σησαμέλαιο  
1 κουταλιά της σούπας tamarí ή σάλτσα σόγιας  
1 κουταλιά της σούπας κρεμμύδι σε σκόνη  
Χυμός από 1 λεμόνι  
Αλάτι, πιπέρι

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σε ένα μπολ βάζουμε το μάνγκο, το αβοκάντο, το κρεμμύδι, τις πιπεριές, τα φύλλα μέντας, το χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε. Αφήνουμε στην άκρη.
2. Για την κρέμα τυριού: Ρίχνουμε όλα τα υλικά για την κρέμα τυριού σε ένα μπλέντερ και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει κρέμα.
3. Απλώνουμε το την κρέμα τυριού στις φέτες ψωμιού και προσθέτουμε το μάνγκο και το μίγμα από αβοκάντο. Σερβίρουμε αμέσως.







# ΠΙΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΣΠΙΤΙΚΟ “ΤΥΡΙ” ΑΠΟ ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΥΣ

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤ.** 3 ώρες

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 3:30 ώρες

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 3 στρογγυλές πίτσες των 20 cm

## ΥΛΙΚΑ

### ΖΥΜΗ ΠΙΤΣΑΣ

- 1 φλιτζάνι (300 ml) χλιαρό γάλα ρυζιού ή οποιαδήποτε άλλο φυτικό γάλα
- 1 φακελλάκι (10 γρ) ξηρή μαγιά
- 1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη καρύδας
- 2 φλιτζάνια (420 γρ) αλεύρι ολικής αλέσεως + επιπλέον για πασπάλισμα
- 1/4 φλιτζάνι (85 γρ) σιμιγδάλι + επιπλέον για πασπάλισμα
- 3-4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι

### ΕΥΚΟΛΗ ΣΠΙΤΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

- 1 μεγάλη ώριμη ντομάτα (170 γρ)
- 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1/4 φλιτζάνι φρέσκο βασιλικό, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 3 κουτάλια της σούπας πελτέ ντομάτας
- Αλάτι, πιπέρι

## ΟΔΗΓΙΕΣ

### “ΤΥΡΙ” ΚΡΕΜΑ

1. Βάζουμε όλα τα υλικά για το τυρί σε ένα μπλέντερ και ανακατεύουμε μέχρι το μείγμα να γίνει κρεμώδες και λείο. Δοκιμάζουμε και ρυθμίζουμε τη γεύση ανάλογα. Αφήνουμε στην άκρη.

### ΕΥΚΟΛΗ ΣΠΙΤΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

1. Βάζουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και ανακατεύουμε καλά. Αφήνουμε στην άκρη.

### ΖΥΜΗ ΠΙΤΣΑΣ

1. Βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ τη μαγιά μαζί με το χλιαρό γάλα, τη ζάχαρη καρύδας, το αλάτι και ανακατεύουμε με κυκλικές κινήσεις μέχρι να διαλυθεί η μαγιά. Προσθέτουμε σταδιακά το αλεύρι (μπορεί να μην χρειαστούμε όλο το αλεύρι) και το σιμιγδάλι συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι να σχηματιστεί η ζύμη. Αλευρώνουμε τα χέρια μας και σχηματίζουμε τη ζύμη μας σε μπάλα.
2. Συνεχίζουμε το ζύμωνα για 5-10 λεπτά, μέχρι να έχουμε μια μαλακή και λεία ζύμη. Βάζουμε λίγο ελαιόλαδο στον πάτο ενός μπολ και προσθέτουμε τη ζύμη, καλύπτουμε με μια πετσέτα και την αφήνουμε μέχρι να διπλασιαστεί σε μέγεθος, περίπου 1½ - 2 ώρες. Όταν φουσκώσει η ζύμη μας, την πλάθουμε με τα χέρια μας και τη χωρίζουμε σε 3 μπάλες.
3. Καλύπτουμε τις μπάλες με μια πετσέτα και τις αφήνουμε να ξεκουραστούν για 60 λεπτά. Ανοίγουμε το κάθε κομμάτι με τα χέρια, σε λεπτή ζύμη για πίτσα. Αλευρώνουμε ελαφρά την κάθε επιφάνεια και συνεχίζουμε να σχηματίζουμε τη ζύμη πιέζοντας με τα δάκτυλα μας. Η κάθε πίτσα μας θα έχει περίπου 20 εκατοστά διάμετρο.
4. Απλώνουμε 2-3 κουταλιές από τη σάλτσα ντομάτας πάνω στα 4 κομμάτια της ζύμης. Προσθέτουμε 2-3 κουταλιές της σούπας τυρί και προσθέτουμε τα υλικά για το γαρνίρισμα. Πασπαλίζουμε λίγο σιμιγδάλι στις άκρες της ζύμης.
5. Αλευρώνουμε 2 ταψιά και τοποθετούμε τις πίτσες. Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 30 λεπτά στους 180°C.

### “ΤΥΡΙ” ΚΡΕΜΑ

- 1 φλιτζάνι ηλιόσπορους (μουλιασμένους σε νερό από το προηγούμενο βράδυ)
- 3 κουταλιές της σούπας σκόνη κρεμμυδιού
- 2 κουταλιές της σούπας διατροφική μαγιά
- Χυμό από 2 λεμόνια
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1/2 φλιτζάνι γάλα ρυζιού ή οποιοδήποτε άλλο γάλα
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- Πιπέρι

### ΓΙΑ ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ

- 1/2 κόκκινη, 1/2 κίτρινη, 1/3 πορτοκαλί πιπεριές κομμένες σε φέτες
- 3 μανιτάρια ψιλοκομμένα σε φέτες
- 1 φλιτζάνι καλαμπόκι
- 1/2 κόκκινο κρεμμύδι κομμένο σε φέτες



# ΣΑΛΑΤΑ ΣΕ ΒΑΖΑΚΙΑ

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤ.** 5 λεπτά

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 10 λεπτά

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 2 βαζάκια

## ΥΛΙΚΑ

1/2 μαρούλι iceberg χοντροκομμένο  
1 αγγουράκι κομμένο σε φέτες  
1 αχλάδι κομμένο σε λεπτές φέτες  
1 ροδάκινο κομμένο σε κύβους  
1 φλιτζάνι φρέσκο κόλιαντρο χοντροκομμένο  
1 φρέσκο κρεμμυδάκι σε λεπτές φέτες  
2 κουταλιές της σούπας σουσάμι

## DRESSING

6 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο  
1 κουταλιά της σούπας ξύδι βαλσάμικο  
1 κουταλιά της σούπας μουστάρδα  
1 κουταλιά της σούπας μέλι  
Αλάτι, πιπέρι

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Παίρνουμε 2 βαζάκια των 250 ml το καθένα.
2. Στον πάτο του καθ' ενός βάζουμε το ψιλοκομμένο κόλιαντρο. Προσθέτουμε το μαρούλι, μερικές φέτες αγγουριού, λίγες φέτες φρέσκα κρεμμυδάκια, το ροδάκινο και λίγο σουσάμι. Τελειώνουμε με μερικές φέτες αχλαδιού. Περιχύνουμε με το dressing.

## DRESSING

1. Σε ένα μπώλ ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά για το dressing.







# ΚΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΤΟΦΟΥ

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤ. 5 λεπτά

ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ 20 λεπτά

ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ 2

## ΥΛΙΚΑ

4 φέτες ψωμί ολικής άλεσης  
1/2 πορτοκαλί πιπεριά  
1 μεγάλη ντομάτα κομμένη σε  
κάθες στρογγυλές φέτες  
1 αγγουράκι κομμένο σε φέτες  
1/2 αβοκάντο  
1/2 μήλο σε φέτες  
2 φύλλα μαρουλιού  
1/2 κόκκινο κρεμμύδι σε φέτες

## ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΤΟΦΟΥ

100 gr τοφού κομμένο  
σε φέτες κατα μήκος  
(περίπου 1/2 εκατοστό πάχος)  
1 κουταλάκι του γλυκού καπνιστή πάπρικα  
3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο  
1 κουταλιά της σούπας αγαύη ή μέλι  
1 κουταλιά της σούπας  
σάλτσα σόγιας  
αλάτι, πιπέρι

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Τοποθετούμε τις φέτες τόφου σε ένα ρηχό μικρό πυρέξ.
2. Βάζουμε σε ένα μπολ την πάπρικα, το ελαιόλαδο, το μέλι, τη σάλτσα σόγιας, το αλάτι και το πιπέρι και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι. Στη συνέχεια περιχύνουμε το τόφου.
3. Γυρίζουμε το τόφου και από την άλλη μεριά για να καλυφτεί με τη μαρινάδα. Σκεπάζουμε το πυρέξ με πλαστική μεμβράνη και τοποθετούμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 30 λεπτά.
4. Βάζουμε ένα αντικολητικό τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, προσθέτουμε 1 κουταλιά της σούπας λάδι καρύδας ή ελαιόλαδο. Προσθέτουμε το τόφου. Το αφήνουμε μέχρι να ροδίσει, περίπου 3-5 λεπτά. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και γυρίζουμε το τόφου να ροδίσει και από την άλλη πλευρά. Μόλις πάρει χρώμα το αφαιρούμε από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη.
5. Αλείφουμε τις φέτες του ψωμιού με ελαιόλαδο και τις ψήνουμε στην τοστιέρα. Στην πρώτη φέτα ψωμιού προσθέτουμε: 1-2 φέτες αβοκάντο, και 2 φέτες ντομάτας. Προσθέτουμε τη δεύτερη φέτα ψωμιού και από πάνω 3-4 φέτες αγγουράκι και 2-3 φέτες τόφου. Από πάνω βάζουμε την τρίτη φέτα ψωμιού, το αβοκάντο, την πιπεριά, το μήλο, και το κρεμμύδι και τελειώνουμε με ψωμί.



# COLESLAW WRAP ΜΕ ΣΩΣ ΠΑΤΑΤΑΣ

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤ.** 5 λεπτά

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 15 λεπτά

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 2 tortίγιες

## ΥΛΙΚΑ

2 tortίγιες

### ΣΩΣ ΠΑΤΑΤΑΣ

1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο

1/2 φλιτζάνι νερό

2-3 κουταλιές της σούπας μηλόξυδο

1 μεγάλη πατάτα βρασμέμη

Αλάτι, πιπέρι

### ΓΕΜΙΣΗ 1

1 1/2 φλιτζάνι (150 γρ) άσπρο λάχανο (κραμπι) ψιλοκομμένο

1 καρότο τριμμένο

Χυμό από 1/2 λεμόνι

5 κουταλιές της σούπας σως πατάτας

Αλάτι, πιπέρι

### ΓΕΜΙΣΗ 2

2 ωμά παντζάρια τριμμένα

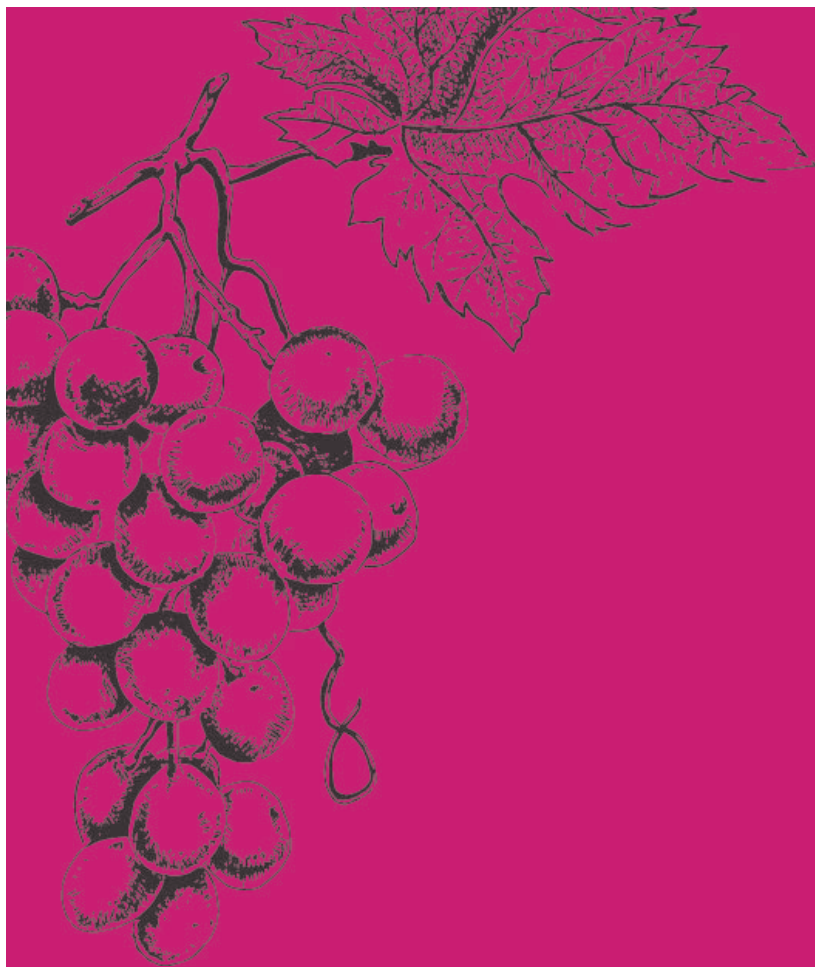
2 κουταλιές της σούπας σως πατάτας

Αλάτι, πιπέρι

## ΟΔΗΓΙΕΣ

- 1. ΣΩΣ ΠΑΤΑΤΑΣ:** Ρίχνουμε όλα τα υλικά για τη σως σε ένα μπλέντερ και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει λείο και κρεμώδες. Δοκιμάζουμε και προσθέτουμε αλάτι και ξύδι ανάλογα με τις προτιμήσεις μας. Αφήνουμε στην άκρη.
- 2. ΓΕΜΙΣΗ 1:** Σε ένα μπολ βάζουμε το λάχανο, το τριμμένο καρότο, το χυμό λεμονιού και 5 κουταλιές της σούπας σως πατάτας και ανακατεύουμε. Αφήνουμε στην άκρη.
- 3. ΓΕΜΙΣΗ 2:** Σε ένα μπολ προσθέτουμε το παντζάρι και 2 κουταλιές της σούπας σως πατάτας, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε. Αφήνουμε στην άκρη.
- 4.** Παίρνουμε ένα tortilla και απλώνουμε στο μισό τη γέμιση 1 και στο άλλο μισό τη γέμιση 2. Τυλίγουμε σφιχτά σε ρολό και το βάζουμε σε πλαστική μεμβράνη. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία και με το άλλο tortilla.
- 5.** Βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα. Ξετυλίγουμε και κόβουμε στη μέση για να σερβίρουμε.





# ΓΛΥΚΑ ΣΝΑΚ

---

ΜΗΛΑ ΜΕ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ

CUSSAKES ΜΕ ΣΤΑΦΥΛΟΜΕΛΟ  
& ΝΗΣΤΙΣΙΜΗ ΣΑΝΤΙΓΥ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΕΥΛΑΚΙΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ & ΣΩΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ  
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΥΓΙΕΙΝΑ CAKE POPS

ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΤΖΙΝΤΖΕΡ ΧΩΡΙΣ ΒΟΥΤΥΡΟ

ΝΗΣΤΙΣΙΜΗ ΣΑΛΤΣΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΣΑΛΤΣΑ ΦΡΑΟΥΛΑΣ

ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΑΓΩΤΟ ΜΠΑΝΑΝΑ & ΒΑΝΙΛΙΑ

ΜΗΛΟΠΙΤΑΚΙΑ

ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΑΓΩΤΟ ΦΡΑΟΥΛΑΣ

ΓΕΜΙΣΤΑ ΦΟΙΝΙΚΙΑ ΜΕ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ

ΠΡΑΛΙΝΑ TORTILLA WRAP

RED VELVET ΤΡΟΥΦΑΚΙΑ ΜΕ ΣΠΙΤΙΚΗ  
ΣΩΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ





# ΜΗΛΑ ΜΕ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ

---

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤ.** 2 λεπτά

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 5 λεπτά

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 1

## ΥΛΙΚΑ

- 1 Μήλο (κατά προτίμηση βιολογικό)
- 2 κουταλιές της σούπας φυστικοβούτυρο
- 2 κουταλιές της σούπας χαρουπόμελο

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Κόβουμε το μήλο σε λεπτές φέτες και με ένα μαχαίρι αφαιρούμε τα κουκούτσια.
2. Απλώνουμε λίγο φυστικοβούτυρο σε κάθε φέτα και ραντίζουμε με λίγο χαρουπόμελο.



# CUPCAKES ΜΕ ΣΤΑΦΥΛΟΜΕΛΟ & ΝΗΣΤΙΣΙΜΗ ΣΑΝΤΙΓΥ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤ.** 2 λεπτά

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 20 λεπτά

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 12-15 cupcakes

## ΥΛΙΚΑ

3/4 φλιτζανιού (185 ml) πετιμέζι (σιρόπι σταφυλιού) ή οποιοδήποτε άλλο υγρό γλυκαντικό  
1 1/2 φλιτζάνι (350 ml) νερό  
1/4 φλιτζανιού (35 ml) μηλόξυδο  
1 κουταλιά της σούπας (5 γρ) εκχύλισμα βανίλιας  
3/4 φλιτζάνι (125 ml) ελαιόλαδο  
1 φλιτζάνι (50 γρ) τριμμένη αποξηραμένη καρύδα (ινδοκάρυδο)  
2 φλιτζάνια (250 γρ) αλεύρι ολικής άλεσης  
1 κουταλιά της σούπας μπέικιν πάουντερ

## ΝΗΣΤΙΣΙΜΗ ΣΑΝΤΙΓΥ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

75 γρ μάυρη σοκολάτα χωρίς ζάχαρη  
200 γρ κάσιους  
50 γρ αμύγδαλα  
1 κονσέρβα γάλα καρύδας (καλά παγωμένη για τουλάχιστον 24 ώρες)  
25 γρ κακάο  
λίγο αλάτι

## ΓΙΑ ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ

1-2 αποξηραμένες φράουλες  
1 κουταλάκι γλυκού κόκους απο κακάο  
1 κουταλάκι γλυκού νιφάδες ινδοκάρυδο

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C.
2. Βάζουμε όλα τα υλικά για τα cup cakes σε έναν μπλέντερ και αναμειγνύουμε καλά.
3. Αφήνουμε το μίγμα να να ξεκουραστεί για περίπου 10 λεπτά.
4. Αδειάζουμε το μείγμα σε θήκες για cup cakes και ψήνουμε για 15-20 λεπτά.
5. Τα βγάζουμε από το δίσκο ψησίματος και τα αφήνουμε να κρυώσουν σε θερμοκρασία δωματίου.

## ΝΗΣΤΙΣΙΜΗ ΣΑΝΤΙΓΥ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

1. Λιώνουμε τη σοκολάτα σε μπέν μαρί.
2. Αλέθουμε σε ένα μπλέντερ τα κάσιους και τα αμύγδαλα.
3. Προσθέτουμε τη λιωμένη σοκολάτα, το γάλα καρύδας, το κακάο και το αλάτι και τα κτυπάμε καλά μέχρι να έχουμε ένα κρεμώδες μίγμα.
4. Μεταφέρουμε σε μπολ και το βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον δυο ώρες.
5. Βάζουμε τη σαντιγί σε κορνέ και διακοσμούμε τα cup cakes.
6. Γαρνίρουμε με τις αποξηραμένες φράουλες, τους κόκους κακάο και το ινδοκάρυδο.





# ΞΥΛΑΚΙΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ & ΣΩΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤ.** 5 λεπτά

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 15 λεπτά

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 12-15 ξυλάκια

## ΥΛΙΚΑ

### ΞΥΛΑΚΙΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ

- 1 φρούτο αστέρι (καραμπόλα) κομμένο σε φέτες πάχους 1 cm
- 1 μπανάνα κομμένη σε φέτες πάχους 1 cm
- 2 ακτινίδια κομμένα σε φέτες πάχους 1 cm
- 1/2 πορτοκάλι κομμένο σε χοντρές φέτες και στη συνέχεια σε τέταρτα
- 1 φρούτο Dragon κομμένο σε χοντρές φέτες και στη συνέχεια σε τέταρτα
- 10-15 σταφύλια
- 15-18 ξύλινα sticks

### ΣΩΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

- 3 κουταλιές κακάο
- 2 κουταλιές της σούπας φρέσκο χυμό πορτοκάλι
- 2 κουταλιές της σούπας μέλι ή σιρόπι αγαύης
- 1 κουταλιά βανίλια
- 1/2 ή 1 κουταλάκι ξύσμα από φλούδα πορτοκαλιού

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Βάζουμε τα φρούτα στα ξύλινα stick με οποιαδήποτε σειρά προτιμούμε.
2. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά της σως σοκολάτας πορτοκάλι μέχρι να ενωθούν καλά. Περιχύνουμε τα sticks με τη σως σοκολάτας και σεββίρουμε.





# ΥΓΙΕΙΝΑ CAKE POPS

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤ.** 2 λεπτά

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 25 λεπτά

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 15-18 cake pops

## ΥΛΙΚΑ

1 φλιτζάνι ηλιόσπορους  
1 φλιτζάνι ινδοκάρυδο  
(τριμμένη καρύδα)  
1 φλιτζάνι σταφίδες  
2 κουταλιές της σούπας μέλι ή  
σιρόπι σφενδάμου  
2 κουταλιές της σούπας  
γάλα καρύδας ή νερό  
1 πρέζα αλάτι  
2 κουταλιές εκχύλισμα βανίλιας

## ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΙΑ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ

2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο  
3 κουταλιές της σούπας μέλι ή  
σιρόπι σφενδάμου  
3 κουταλιές της σούπας κακάο  
1 κουταλιά της σούπας γάλα  
καρύδας  
1 πρέζα αλάτι  
1 κουταλιά της σούπας εκχύλισμα  
βανίλιας

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Τοποθετούμε τους ηλιόσπορους, το ινδοκάρυδο και τις σταφίδες σε ένα μούλτι και τα ψιλοκόβουμε μέχρι να ενωθούν όλα τα υλικά.
2. Προσθέτουμε το μέλι, το γάλα, το αλάτι, τη βανίλια και ανακατεύουμε καλά. Βάζουμε το μείγμα στο ψυγείο για περίπου 20 λεπτά.
3. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά για την επικάλυψη σοκολάτας.
4. Αφαιρούμε το μείγμα για τα cake pops από το ψυγείο και σχηματίζουμε μικρές μπαλίτσες.
5. Τα βουτάμε ένα-ένα στη σάλτσα σοκολάτας. Χρησιμοποιούμε ένα πιρούνι για να τα αφαιρέσουμε από τη σάλτσα σοκολάτας, τα μεταφέρουμε σε λαδόκολλα και τα βάζουμε στην κατάψυξη για μισή ώρα να σταθεροποιηθούν.



# ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΤΖΙΝΤΖΕΡ ΧΩΡΙΣ ΒΟΥΤΥΡΟ

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤ.** 5 λεπτά

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 15 λεπτά

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 60 μπισκότα

## ΥΛΙΚΑ

2 1/2 φλιτζάνια (350 γρ) αλεύρι ολικής άλεσης + λίγο περισσότερο για το ζύμωμα  
3/4 φλιτζανιού (150 γρ) ζάχαρη καρύδας  
1/2 φλιτζάνι (120 γρ) ελαιόλαδο  
1 ή 2 κουταλιές της σούπας τριμμένο τζιντζερ  
1 κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα  
1 κουταλιά της σούπας λιναρόσπορο αναμειγμένη με 3 κουταλιές της σούπας νερό  
1/4 φλιτζανιού 40 gr γάλα καρύδας  
5 κουταλιές της σούπας (65 γρ) σιρόπι αγαύης ή μέλι

## ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ ΤΑ ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΜΕ ΜΕ:

Σάλτσα σοκολάτας ή φράουλας  
(Βλέπε συνταγές στις σελίδες που ακολουθούν, 47-49)

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σε ένα μπλέντερ βάζουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη καρύδας, το ελαιόλαδο, το τζιντζερ και τη σόδα και ανακατεύουμε μέχρι να ενωθούν καλά.
2. Προσθέτουμε στο μείγμα το λιναρόσπορο με το νερό, το γάλα καρύδας, το σιρόπι αγαύης και ανακατεύουμε καλά.
3. Ανοίγουμε τη ζύμη σε μια αλευρωμένη επιφάνεια σε πάχος περίπου 3 χιλιοστά. Χρησιμοποιούμε επιπλέον αλεύρι εάν χρειαστεί.
4. Κόβουμε τη ζύμη σε διάφορα σχήματα και τα τοποθετούμε σε χαρτί ψησίματος. Ψήνουμε τα μπισκότα σε προθερμασμένο φούρνο 180°C για περίπου 10 λεπτά και στη συνέχεια περιμένουμε να κρυώσουν.
5. Προσθέτουμε τη σοκολάτα ή τη σάλτσα φράουλας και απολαμβάνουμε!





# ΝΗΣΤΙΣΙΜΗ ΣΑΛΤΣΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤ.** 2 λεπτά

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 2 λεπτά

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 1 βαζάκι

## ΥΛΙΚΑ

- 3 κουταλιές της σούπας σιρόπι αγαύης ή μέλι
- 2 κουταλιές της σούπας κακάο
- 2 κουταλιές της σούπας γάλα καρύδας ή ρυζιού
- 1 κουταλιά της σούπας βανίλια

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μικρό μπολ και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι μέχρι να ενωθούν καλά.

## ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Η σάλτσα είναι η τέλεια προσθήκη σε μπισκότα, κέικ, smoothies, παγωτά, κρέπες και άλλα.





# ΣΑΛΤΣΑ ΦΡΑΟΥΛΑΣ

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤ.** 2 λεπτά

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 2 λεπτά

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 1 βαζάκι

## ΥΛΙΚΑ

200 γρ φράουλες  
1 πολύ ώριμη μπανάνα  
3 κουταλιές της σούπας λιναρόσπορους  
50 γρ σιρόπι αγαύης ή μέλι

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ και κτυπάμε μέχρι το μείγμα να γίνει λείο και κρεμώδες.
2. Το βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 20 λεπτά.

## ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Η σάλτσα φράουλας μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως σάλτσα σαλάτας, για επικάλυψη μπισκότων, σε τηγανίτες, κρέπες, smoothies, κέικ και cupcakes.



# ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΑΓΩΤΟ ΜΠΑΝΑΝΑ & ΒΑΝΙΛΙΑ

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤ.** 4 ώρες

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 4 ώρες

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 12-15 μπάλες

## ΥΛΙΚΑ

### ΠΑΓΩΤΟ

1 kg κατεψυγμένες μπανάνες σε κομμάτια  
(περίπου 16-18 μεσαίου μεγέθους πολύ ώριμες μπανάνες)  
1 κουταλιά της σούπας εκχύλισμα βανίλιας

### ΣΑΛΤΣΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

2 κουταλιές της σούπας λάδι καρύδας (60 γρ)  
1 κουταλιά της σούπας κακάο  
2 κουταλιές της σούπας σιρόπι αγαύης ή μέλι  
1 κουταλιά της σούπας εκχύλισμα βανίλιας

### ΓΙΑ ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ

3 κουταλιές της σούπας μούρα goji  
2 κουταλιές της σούπας αποξηραμένη καρύδα (15 γρ)

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Καθαρίζουμε και κόβουμε τις μπανάνες σε μικρά κομμάτια τοποθετώντας τις σε μια πλαστική σακούλα κατάψυξης.
2. Καταψύχουμε τα κομμάτια μπανάνας για 4 ώρες ή κατά τη διάρκεια της νύχτας.
3. Ανακατεύουμε τις μπανάνες σε ένα επεξεργαστή τροφίμων ή ισχυρό μπλέντερ, προσθέτουμε τη βανίλια, και συνεχίζουμε την ανάμειξη μέχρι το μείγμα να αποκτήσει κρεμώδη και απαλή υφή σαν παγωτό.
4. Σερβίρουμε σε 6 κύπελλα ή ποτήρια και διακοσμούμε με τη σάλτσα σοκολάτας και τα μούρα goji.

### ΣΑΛΤΣΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

1. Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μικρό μπολ, ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι μέχρι η σάλτσα να γίνει κρεμώδης.

### ΓΙΑ ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ

1. Σε ένα μπλέντερ αλέθουμε τα μούρα. Τα βάζουμε σε ένα μπόλ και ανακατεύουμε με την αποξηραμένη καρύδα.





# ΜΗΛΟΠΙΤΑΚΙΑ

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤ.** 2 λεπτά

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 25 λεπτά

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 20-22 μηλοπιτάκια

## ΥΛΙΚΑ

### ΓΕΜΙΣΗ

3 μήλα

2 κουταλιές σούπας ζάχαρη μαύρη ή ζάχαρη καρύδας

2 κουταλιές σούπας (50 γρ) σιρόπι αγάνης ή μέλι

1/2 κουταλάκι κανέλλα

1 κουταλιά σούπας εκχύλισμα βανίλιας

1 κουταλιά σούπας χυμό λεμονιού

3/4 φλιτζάνι (70 γρ) αλεσμένους ηλιόσπορους

2 κουταλιές σούπας αλεσμένη φρυγανιά ολικής άλεσης

### ΖΥΜΗ

2 3/4 φλιτζάνια (500 γρ) αλεύρι ολικής

1/3 φλιτζάνι (50 γρ) ζάχαρη μαύρη ή ζάχαρη καρύδας

1 κουταλιά σούπας (10 γρ) baking powder

1/2 φλιτζάνι (120 γρ) ελαιόλαδο

3 κουταλιές σούπας (20 γρ) μηλόξιδο ή ασπρο ξίδι

3/4 φλιτζάνι (200 γρ) γάλα καρύδας

## ΟΔΗΓΙΕΣ

### ΓΕΜΙΣΗ

1. Καθαρίζουμε τα μήλα, τα κόβουμε σε κύβους και τα βάζουμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, την κανέλα, το σιρόπι αγάνης, εκχύλισμα βανίλιας, χυμό λεμονιού, τους αλεσμένους ηλιόσπορους και τη φρυγανιά.

### ΖΥΜΗ

1. Βάζουμε όλα τα υλικά της ζύμης σε ένα μπολ και τα ζυμώνουμε. Χωρίζουμε τη ζύμη σε 20 μπαλάκια.

2. Πλάθουμε με το χέρι το κάθε μπαλάκι ζύμης να ανοίξει σε στρογγυλό σχήμα ίσο με ένα πιατάκι του καφέ. Βάζουμε μια κουταλιά της σούπας γέμιση στο κάθε ένα και κλείνουμε σαν μισοφέγγαρο. Πατάμε τις άκρες με ένα πιρούνι να κλείσουν καλά.

3. Τοποθετούμε όλα τα μηλοπιτάκια σε ταψί με χαρτί ψησίματος.

4. Ψήνουμε στους 180°C για 20-25 λεπτά. Τα βγάζουμε από τον φούρνο και τα αφήνουμε να κρυώσουν καλά.







# ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΑΓΩΤΟ ΦΡΑΟΥΛΑΣ

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤ.** 4 ώρες

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 4 ώρες

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 12-15 μπάλες

## ΥΛΙΚΑ

### ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΓΩΤΟ

- 4 1/2 φλ. (800 γρ) κατεψυγμένες φράουλες
- 1 φλ. (200 γρ) κατεψυγμένες μπανάνες
- 1 κουταλιά εκχύλισμα βανίλιας

### ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

- 2 κουταλιές (60 γρ) coconut oil
- 1 κουταλιά κακάο
- 2 κουταλιές σιρόπι αγάνης ή μέλι
- 1 κουταλιά εκχύλισμα βανίλιας

### ΓΙΑ ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ

- 2-3 κουταλιές σούπας ινδοκάρυδο
- 5-6 φράουλες

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Κόβουμε τις φράουλες και τις μπανάνες σε μικρά κομμάτια και τις βάζουμε σε σακουλάκια στην κατάψυξη για τουλάχιστο 4 ώρες.
2. Παίρνουμε τα φρούτα απο την κατάψυξη και τα βαζουμε στο μπλέντερ.
3. Προσθέτουμε τη βανίλια και ανακατεύουμε καλά.
4. Μπορούμε να απολαύσουμε το παγωτό αμέσως ή να το μεταφέρουμε σε ειδικό δοχείο για κατάψυξη.
5. Σερβίρουμε το παγωτό σε 6 γυάλινα μπολάκια, γαρνίρουμε με τη σωσ σοκολάτας, ινδοκάρυδο και φράουλες.

### ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

1. Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μικρό μπολ, ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι μέχρι η σάλτσα να γίνει κρεμώδης.



# ΓΕΜΙΣΤΑ ΦΟΙΝΙΚΙΑ ΜΕ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤ.** 20 λεπτά

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 35 λεπτά

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 20 φοινίκια

## ΥΛΙΚΑ

20 φοινίκια (χωρίς τα κουκούτσια)

2-3 κουταλιές της σούπας φυστικοβούτυρο (ανάλογα με το μέγεθος που είναι τα φοινίκια)

160 γρ μαύρη σοκολάτα χωρίς ζάχαρη

## ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ

1 κουτάλι σούπας μούρα goji

1 κουταλάκι γλυκού αποξηραμένη καρύδα

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Γεμίζουμε ένα ένα τα φοινίκια με 1/2 κουταλάκι του γλυκού φυστικοβούτυρο και τα βάζουμε στην κατάψυξη για 15-20 λεπτά.
2. Λιώνουμε τη σοκολάτα σε μπεν μαρί.
3. Ρίχνουμε τα γεμιστά φοινίκια μέσα στην λιωμένη σοκολάτα και τα γυρίζουμε για να καλυφθούν και από την άλλη πλευρά. Τα αφαιρούμε με ένα πιρούνι τινάζοντας ελαφρά για να πέσει η περίσσια σοκολάτα.
4. Μεταφέρουμε τα φοινίκια σε ένα αντικολλητικό χαρτί και πασπαλίζουμε με αποξηραμένη καρύδα και μούρα goji πριν να στεγνώσει η σοκολάτα.





# ΠΡΑΛΙΝΑ TORTILLA WRAP

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤ.** 15 λεπτά

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 25 λεπτά

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 2 tortillas

## ΥΛΙΚΑ

2 tortillas  
2 μπανάνες ψιλοκομμένες σε φέτες  
6 φράουλες κομμένες σε φέτες  
3-4 κουταλιές της σούπας φυστικοβούτυρο

## ΠΡΑΛΙΝΑ

1 φλιτζάνι (190 γρ) φουντούκια  
1 πρέζα αλάτι  
1 κουταλιά της σούπας κακάο  
2-3 κουταλιές της σούπας μέλι ή σιρόπι σφενδάμου  
1 κουταλιά της σούπας εκχύλισμα βανίλιας  
2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Προθερμούμε το φούρνο στους 160°C.
2. Καβουρδίζουμε τα φουντούκια στο φούρνο για 10-15 λεπτά. (Ελέγχουμε τακτικά να μην καούν)
3. Βγάζουμε τα φουντούκια από το φούρνο και τα τρίβουμε σε μια πετσέτα για να αφαιρέσουμε όσο το δυνατόν περισσότερη φλούδα.
4. Αλέθουμε τα φουντούκια στο μούλτι, διακεκομμένα μέχρι να γίνουν σαν αλοιφή. Προσθέτουμε το αλάτι, το κακάο, το μέλι, τη βανίλια το ελαιόλαδο, και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει το μείγμα λείο και κρεμώδες.
5. Παίρνουμε τις tortίγιες, αλείφουμε πρώτα με λίγο φυστικοβούτυρο, λίγη πραλίνα, προσθέτουμε τις φέτες μπανάνας και τις φράουλες, τυλίγουμε σφιχτά και κόβουμε στη μέση.







# RED VELVET ΤΡΟΥΦΑΚΙΑ ΜΕ ΣΠΙΤΙΚΗ ΣΩΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

**ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤ.** 15 λεπτά

**ΣΥΝ. ΧΡΟΝΟΣ** 25 λεπτά

**ΜΕΡΙΔΑ/ΕΣ** 12-15 τρουφάκια

## ΥΛΙΚΑ

### RED VELVET ΤΡΟΥΦΑΚΙΑ

- 2 φλυτζάνια (350 γρ) κάσιους
- 1 1/2 φλυτζάνια (90 γρ) ινδοκάρυδο + μερικές κουταλιές για επικάλυψη
- 1 ψημένο (80 γρ) παντζάρι, κομμένο σε κομμάτια
- 2 κουταλιές της σούπας (20 γρ) ζάχαρη καρύδας
- 4 κουταλιές της σούπας (70 γρ) σιρόπι αγαύης ή μέλι
- 3 κουταλιές εκχύλισμα βανίλιας

### ΣΠΙΤΙΚΗ ΣΩΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

- 2 κουταλιές κακάο
- 2 κουταλιές σιρόπι αγαύης ή μέλι
- 2 κουταλιές της σούπας λάδι καρύδας

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Προσθέτουμε όλα τα υλικά για τα τρουφάκια σε ένα μπλέντερ και αλέθουμε μέχρι να σχηματιστεί ζύμη.
2. Πλάθουμε τη ζύμη σε μικρά μπαλάκια, στο μέγεθος ενός μικρού βερίκοκου. Βάζουμε το ινδοκάρυδο σε ένα μικρό μπολ. Ρολάρουμε τα τρουφάκια στο ινδοκάρυδο και τα τοποθετούμε σε ένα δοχείο που κλείνει αεροστεγώς.
3. Καταψύχουμε για περίπου 20 λεπτά.
4. Ετοιμάζουμε τη σπιτική σως σοκολάτα προσθέτοντας όλα τα υλικά σε ένα μικρό μπολ και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι. Περιχύνουμε τη σοκολάτα πάνω από τις τρούφες και τα βάζουμε στο ψυγείο.



FIND US ON



Για περισσότερες συνταγές, επισκεφθείτε τον ιστότοπο μας [www.enhealthy.com](http://www.enhealthy.com)

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ & ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ © EN HEALTHY | ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΑΠΟ EN HEALTHY