

## Νηστίσιμα γλυκά.

**Κωνσταντίνα Πάλλιου**, Κλινική Διατροφολόγος - Διαπολόγος MSc.

### Ύαλο κέικ ινδοκάρυδο.

#### Υλικά.

- 1½ φλιτζάνι τσαγιού νερό.
- 1½ φλιτζάνι τσαγιού χυμό πορτοκάλι.
- ½ κιλό ζάχαρη.
- 2 βανίλιες.
- 450 γραμμάρια άλευρι.
- 5 κοφτά κουταλάκια του γλυκού μπέικιν.
- ½ κιλό ινδοκάρυδο.

**Εκτέλεση:** Ανακατεύουμε τὰ υγρά, τὴ ζάχαρη καὶ τὶς βανίλιες ὥσπου νὰ λιώσει ἡ ζάχαρη. Αναμιγνύουμε τὸ άλευρι μὲ τὸ μπέικιν καὶ τὰ ρίχνουμε στὰ υγρά. Τέλος, στὸ μίγμα μας προσθέτουμε τὸ ινδοκάρυδο καὶ τὰ ανακατεύουμε ὅλα μαζί. Ψήνουμε γιὰ 45 περίπου λεπτά σὲ μέτριο φούρνο (180-200 βαθμούς).

Ἡ συνταγὴ στὸ σύνολό της περιέχει:

- Θερμίδες: 5.480
- Πρωτεΐνες: 62 γρ.
- Λίπη: 170 γρ.
- Υδατάνθρακες: 1.000 γρ.
- Χοληστερόλη: 0 χγρ.

### Ταρτάκια μὲ καρύδα καὶ καρότο.

(\*Άκης Πετρετζίκης)

#### Υλικά.

- 200 γρ. καρότο, τριμμένο στὸ κοντρὸ τοῦ τρίφτη.
- 100 γρ. καρύδα, ξερὴ τριμμένη (ινδοκάρυδο) (καὶ λίγο ἔξτρα γιὰ πασπάλισμα).
- 200 γρ. ζάχαρη.
- 450 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα.

**Εκτέλεση:** Εὐχαριστοῦμε πάρα πολὺ τὴν καλή μας φίλη Μαίρη Πατούλα γιὰ τὴ διαφορετικὴ ἐκδοχὴ ποὺ ἔδωσε σὲ μὴ ἀπὸ τὶς συνταγές μου!

Βάζουμε ἕνα τηγάνι νὰ κάψει σὲ δυνατὴ φωτιὰ καὶ ρίχνουμε μέσα ὅλα τὰ υλικά ἐκτὸς τῆς σοκολάτας. Τὰ μαγειρεύουμε γιὰ 4 μὲ 5 λεπτά ἀνακατεύοντας συνεχῶς, ὥστε νὰ ἔνωθoῦν καὶ νὰ γίνουν μὴ πάστα καὶ ἡ καρύδα νὰ δώσει τὰ ἀρώματά της. Ἀφήνουμε στὴν ἄκρη καὶ λιῶνουμε τὴ σοκολάτα σὲ ἕνα μπολάκι σκεπασμένο μὲ μεμβράνη στὰ μικροκύματα στὰ 700 watt γιὰ 1 λεπτὸ ἢ σὲ μὲν μαρί. Χρησιμοποιοῦμε τὴν εἰδικὴ φόρμα γιὰ κἀπ-κέικ (cupcake), ἢ ὅποια ἔχει 12 ἑλικες. Προσθέτουμε τὰ εἰδικὰ καρτάκια γιὰ κἀπ-κέικ. Μὲ ἕνα κουτάλι ρίχνουμε λίγη ἀπὸ τὴ λιωμένη σοκολάτα μέσα στὶς ἑλικες καὶ πιέζουμε γύρω-γύρω ὥστε ἡ σοκολάτα νὰ ἀπλωθεῖ παντοῦ στὴ βάση καὶ στὰ πλάγια ἀπὸ τὰ ἑλικάκια. Ἀφήνουμε 10 λεπτά στὸ ψυγεῖο μέχρι νὰ κρῶσει λίγο. Χωρίζουμε τὴν πάστα μὲ τὴν καρύδα στὰ ἑλικάκια καὶ μετὰ ἀπὸ πάνω ρίχνουμε λίγη ἀκόμη σοκολάτα γιὰ νὰ καλύψουμε τὴ γέμιση. Πασπαλίζουμε ἀπὸ πάνω μὲ λίγη ἔξτρα καρύδα. Βάζουμε τὴ φόρμα στὸ ψυγεῖο γιὰ νὰ παγώσει καλά. Ὅταν κρῶσει ἡ σοκολάτα καὶ σταθεροποιηθoῦν τὰ ταρτάκια μας μποροῦμε νὰ τὰ ἀφαιρέσουμε εὐκόλα ἀπὸ τὶς ἑλικες καὶ εἶναι ἔτοιμα νὰ τὰ ἀπολαύσουμε.



Τὸ κάθε ταρτάκι περιέχει:

- Θερμίδες: 327
- Πρωτεΐνες: 2,5 γρ.
- Λίπη: 17 γρ.
- Υδατάνθρακες: 42 γρ.
- Χοληστερόλη: 2,6 χγρ.

### Παξιμάδια χαρουπιού.

(\*Άκης Πετρετζίκης)

#### Υλικά.

- 120 γρ. ἐλαϊόλαδο.
- 100 γρ. μέλι.
- 100 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική.
- 100 γρ. κόκκινο κρασί.
- 100 γρ. χυμό πορτοκάλι + ξύσμα ἀπὸ 1 πορτοκάλι.
- ½ κουτ. γλυκού σόδα.
- 1 κουτ. γλυκού μπέικιν.
- ½ κουτ. γλυκού κανέλα.
- ¼ κουτ. γλυκού γαρυφαλλο.
- 120 γρ. χαρουπάλευρο.
- 400 γρ. άλευρι γιὰ ὅλες τὶς χρήσεις.

**Εκτέλεση:** Στὸν κάδο τοῦ μίξερ βάζουμε τὸ ἐλαϊόλαδο, τὴ ζάχαρη, τὸ μέλι καὶ τὰ μπαχαρικά. Ανακατεύουμε μὲ τὸ φτερό νὰ ἀναμειχθoῦν σὲ μέτρια ταχύτητα. Παράλληλα σὲ ἕνα μεγάλο μπὸλ βάζουμε τὸ χυμό ἀπὸ τὰ πορτοκάλια, τὸ κρασί, τὸ ξύσμα καὶ διαλύουμε τὴ σόδα. Θέλουμε μεγάλο μπὸλ, ἐπειδὴ θὰ ἀφρίσει ὁ χυμὸς μας μόλις ἔρθει σὲ ἐπαφὴ μὲ τὴ σόδα. Ανακατεύουμε καλά καὶ ρίχνουμε τὸ χυμὸ μας στὸν κάδο τοῦ μίξερ καὶ ὁμογενοποιοῦμε μὲ τὰ ὑπόλοιπα υλικά. Σὲ ἕνα μπὸλ ἀναμιγνύουμε τὸ άλευρι μὲ τὸ μπέικιν καὶ τὸ χαρουπάλευρο. Χαμηλώνουμε τὴν ταχύτητα τοῦ μίξερ καὶ ρίχνουμε σταδιακὰ τὰ άλευρια μας καὶ ἀνακατεύουμε μέχρι νὰ ἔχουμε μὴ μαλακὴ ζύμη, ποὺ νὰ μὴν κολλάει στὰ χέρια μας. Προσέχουμε νὰ μὴν χτυπηθεῖ πολὺ ἡ ζύμη μας γιατί θὰ σκληρύνει πολὺ καὶ δὲν θὰ πλάθεται εὐκόλα. Ἄν θέλουμε νὰ κάνουμε παξιμαδάκια, πλάθουμε ψωμάκια καὶ τὰ κόβουμε μὲ μαχαίρι σὲ φετούλες, πάχους 1 ἐκ. χωρὶς ὅμως νὰ τὰ κόβουμε μέχρι τέλους. Τὰ ψήνουμε σὲ προθερμασμένο φούρνο στοὺς 140 βαθμούς γιὰ 20 λεπτά καὶ μόλις κρῶσουν τὰ χωρίζουμε στὶς φετούλες ποὺ εἶχαμε κόψει ἀπὸ τὴν ἀρχὴ καὶ τὰ ξαναψήνουμε στοὺς 100 βαθμούς μέχρι νὰ παξιμαδιαστοῦν (περίπου 30-40 λεπτά). Ἐνας δεύτερος τρόπος εἶναι νὰ πλάσουμε ἕνα καρβέλι καὶ νὰ τὸ χωρίσουμε σὲ κομμάτια κόβοντας μὲ τὸ μαχαίρι χωρὶς ὅμως νὰ τὸ κόψουμε μέχρι τέλους. Στὸ ψήσιμο θὰ χωριστοῦν τὰ κομμάτια ἀπὸ μόνα τους. Ὁ χρόνος ψήσιματος παραμένει ὁ ἴδιος καὶ στοὺς 2 τρόπους.

Τὸ κάθε παξιμάδι περιέχει:

- Θερμίδες: 97
- Πρωτεΐνες: 1,3 γρ.
- Λίπη: 3,6 γρ.
- Υδατάνθρακες: 17 γρ.
- Χοληστερόλη: 0 χγρ.