

Συνταγές για σπιτικό κολατσιό στο σχολείο.

Κωνσταντίνα Πάλλιου, Κλινική Διατροφολόγος-Διαπολόγος MSc.

Κέικ με μέλι και καρύδια (από Στέλιο Παρλιάρo).

Υλικά για 10 μερίδες:

500 γρ. μέλι.

240 γρ. γάλα.

100 γρ. ζάχαρη.

8 αυγά.

500 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις.

2 κουταλάκια του γλυκού μπέικιν πάουτερ.

1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα.

1 πορτοκάλι, τo ξύσμα του.

150 γρ. καρύδια.

Έκτελεση: Σε μπoλ άνακατεύουμε τo γάλα με τη ζάχαρη και τa αυγά. Σε μιá κασαρόλα ζεσταίνουμε τo μέλι και προσθέτουμε τo προηγούμενο μείγμα άνακατεύοντας. Ρίχνουμε έπειτα τo άλεύρι με τo μπέικιν πάουτερ, τήν κανέλα, τo ξύσμα και τa καρύδια. Άνακατεύουμε και άδειάζουμε σε μιá φόρμα τής άρρεσκείας μας. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 45 λεπτά περίπου. Άφήνουμε νά κρυσώσει, πασπαλίζουμε με άχνη και συνοδεύουμε με γιαούρτι ή με άγλυκη κρέμα σαντιγί.

Τo κάθε κομμάτι έχει:

Θερμίδες: 520

Πρωτεΐνες: 16 γρ.

Λίπη: 30 γρ.

Υδατάνθρακες: 96 γρ.

Χοληστερόλη: 172 χγρ.

Μπάρες βρώμης με μαύρη σοκολάτα και καρύδια.

Υλικά:

100 γρ. νιφάδες βρώμης.

200 γρ. κουβερτούρα με τουλάχιστον 60% κακάo.

1 κουτάλι σούπας μέλι.

1 κουτάλι γλυκού κανέλα τριμμένη.

50 γρ. χοντροκομμένη καρυδόψιχα.

Έκτελεση: Λιώνουμε τήν κουβερτούρα σε μπέν μαρι και τήν άνακατεύουμε με τή βρώμη, προσθέτοντας σταδιακά και τa υπόλοιπα ύλικά. Στρώνουμε τo μείγμα σε μιá λαδόκολλα ή, καλύτερα σε τετράγωνο τσέρκι και τo ισώνουμε σε πάχος περίπου 1 εκ. με μιá σπάτουλα, ώστε νά είναι όμοιομορφο σε όλα τa σημεία. Άφήνουμε νά κρυσώσει και νά στερεοποιηθεϊ και με ένα καλό μαχαϊρι κόβουμε σε ράβδους τīs μπάρες μας. Τīs φυλάμε κατά προτίμηση στο ψυγείο.

Θερμίδες: 1.920

Πρωτεΐνες: 31 γρ.

Λίπη: 110 γρ.

Υδατάνθρακες: 213 γρ.

Χοληστερόλη: 12 χγρ.

Μπισκότα με ταχίνι, βρώμη και μέλι.

Υλικά:



160 γρ. ταχίνι.

160 γρ. βρώμη.

160 γρ. μέλι.

1 κουταλάκι κανέλα.

100 γρ. σταγόνες κουβερτούρας.

Έκτελεση: Σε βαθύ μπoλ άνακατεύουμε καλά όλα τα ύλικά μαζί. Άδειάζουμε τo μίγμα σε άλουμινοχαρτο ή μεμβράνη, τo πλάθουμε σε ρολό και τo άφήνουμε στήν κατάψυξη για 10 λεπτά. Έν τω μεταξύ, προθερμαίνουμε τόν φούρνο στους 170°C και στρώνουμε τo ταψι τού φούρνου με άντικολλητικό χαρτί. Κόβουμε τo ρολό σε ίσα κομμάτια, δίνουμε σχήμα μπισκότου σε κάθε κομμάτι, τa άραδιάζουμε στο ταψι και τa ψήνουμε για 7-8 λεπτά περίπου, δέν χρειάζεται νά αλλάξουν χρώμα, μόνο νά ροδίσουν ελαφρά. Τα άποσύρουμε άπο τόν φούρνο και, όπως είναι με τo χαρτί, τa μεταφέρουμε σε σχάρα, και τa άφήνουμε νά κρυσώσουν τελείως. Όταν τa βγάσουμε άπο τόν φούρνο είναι άρκετα μαλακά, όσο κρυνώνουν όμως σφίγγουν και γίνονται ελαφρώς τραγανά! Κάθε μπισκότο (μέτριο) έχει:

Θερμίδες: 85

Πρωτεΐνες: 3 γρ.

Λίπη: 7 γρ.

Υδατάνθρακες: 15 γρ.

Χοληστερόλη: 0,5 χγρ.

Πάστα Φλώρα.

Υλικά:

1/2 κιλό άλεύρι.

250 γρ. ζάχαρη.

250 γρ. βούτυρο.

2 αυγά.

1/2 ποτηράκι κονιάκ.

Βανίλια.

2 κουταλάκια τού γλυκού μπέικιν-πάουτερ.

1/2 κιλό μαρμελάδα βερίκοκο.

Έκτελεση: Σε ένα μπoλ χτυπάμε τή ζάχαρη με τo βούτυρο μέχρι νά άσπρίσουν. Προσθέτουμε τa αυγά, τήν βανίλια και τo άλεύρι με τo μπέικιν πάουτερ. Ζυμώνουμε τή ζύμη μέχρι νά ενωθοϋν τa ύλικά και νά γίνει λεία ή έπιφάνεια. Σε ένα ταψάκι τάρτας στρώνουμε μέρος άπο τήν ζύμη (τήν υπόλοιπη ζύμη θά τή χρησιμοποιήσουμε

για τὸ σόλισμα) σὸν πάτο καὶ σὰ πλαινά. Πάνω στὴ ζύμη ἀπλώνουμε τὴν μαρμελάδα, ποὺ τὴν ἔχουμε μαλακώσει στὴ φωτιὰ μὲ τὸ κονιάκ. Πλάθουμε τὴν ὑπόλοιπη ζύμη σὲ λωρίδες καὶ τὶς βάζουμε σταυρωτὰ πάνω ἀπὸ τὴν μαρμελάδα. Ἀλείφουμε τὴν ἐπιφάνεια μὲ αὐγὸ καὶ τὴν ψήνουμε σὲ ζεστὸ φούρνο γιὰ μισὴ ὥρα.

Τὸ κάθε κομμάτι (μέτριο) ἔχει:

Θερμίδες: 297

Πρωτεΐνες: 3,3 γρ.

Λίπη: 12 γρ.

Ὑδατάνθρακες: 40 γρ.

Χοληστερόλη: 40 χγρ. 