

Συνταγές με superfoods.

Κωνσταντίνα Πάλλιου

Κλινική Διατροφολόγος- Διαπολόγος MSc.

Βαρβάρα (άσουρè).

Υλικά:

- 300 γρ. σιτάρι άποφλοιωμένο.
- 2 πρέζες άλάτι.
- 3/4 φλιτζάνι ζάχαρη.
- 1/2 φλιτζάνι άλεύρι.
- 1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού κανέλα.
- 1 φλιτζάνι σταφίδες.
- 1/2 κουταλάκι γαρίφαλο σκόνη.
- 1 φλιτζάνι καρύδια.
- 1/2 φλιτζάνι άμυγδαλόψυχα.
- 1/2 φλιτζάνι καβουρδισμένο σουσάμι.
- 1/2 φλιτζάνι ρόδι καθαρισμένο.

Γιά τò σερβίρισμα:

Κανέλα.

Λίγο άπό όλους τούς καρπούς.

Έκτέλεση: Τò προηγούμενο βράδυ μουλιάζουμε τò σιτάρι σέ μπòλ γεμάτο με νερό. Τήν επόμενη ήμέρα ξεπλένουμε πολύ καλά τò σιτάρι σέ ένα σουρωτήρι, μέχρι τò νερό νά τρέχει διάφανο. Τò βάζουμε σέ κατσαρόλα με τò άλάτι και προσθέτουμε 1,5 λίτρο νερό. Άπό τήν ώρα πòυ θά πάρει βράση, χαμηλώνουμε τή φωτιά και τò βράζουμε σέ μέτρια φωτιά για περίπου 15 λεπτά. Μήν παραβράσετε τò σιτάρι, γιατί θά λιώσει. Επίσης, προσέξτε τή φωτιά για νά μὴν έξατμιστεί τò υγρό. Θέλουμε ó κòκκος σπαριουò νά είναι βρασμένος και όλòκληρος, αλλά και άρκετò υγρό ώστε νά δέσει σωστὰ τò γλυκό. Τότε, προσθέτουμε μέσα τή ζάχαρη, τήν κανέλα και με μιά ξύλινη κουτάλα άνακατεύουμε. Λίγο-λίγο, άνακατεύοντας, ρίχνουμε τò καβουρδισμένο άλεύρι.

Άφήνουμε τήν βαρβάρα νά πάρει βράση και νά αρχίσει έλαφρά νά πήζει ή κρέμα. Βράζουμε, δηλαδή, για λίγα λεπτά. Όταν άφήνει παχιά στρώση στήν ράχη τής κουτάλας είναι έτοιμη. Νά θυμάστε, ότὴ ή βάρβαρα μπορεί νά φαίνεται άραιή στήν κατσαρόλα, αλλά όταν κρυώσει σφίγγει και σταθεροποιείται. Άφήνουμε λίγη ώρα στòν πάγο νά κοπεί ó βρασμός. Τότε ρίχνουμε μέσα όλους τούς καρπούς κι άπαλά άνακατεύουμε. Ίσομοιράζουμε σέ 8-10 μπολάκια. Άφήνουμε νά κρυώσουν τελείως και νά σταθεροποιηθòυν. Γαρνίρουμε με ξηρούς καρπούς και ρόδι.

Γιά νά καβουρδίσουμε τò σουσάμι, τò βάζουμε σέ ταψάκι και τò ψήνουμε στòν άέρα για 10 λεπτά στους 200°C, μέχρι νά ροδίσει έλαφρά. Άφου κρυώσει, τò άλέθουμε στò μπλέντερ ή τò βάζουμε σέ καυτό τηγάνι και τò ψήνουμε για λίγα λεπτά μέχρι νά αρχίσει νά ροδίσει.

Γιά νά καβουρδίσουμε τò άλεύρι, τò βάζουμε σέ ταψάκι μεγάλο ώστε νά πιάνει μεγάλη επάφεια και τò ψήνουμε



στους 200°C για 20 λεπτά, νά ροδίσει έλαφρά. Όσο ψήνεται, άνακατεύουμε 2-3 φορές για νά ψηθεί όμοιόμορφα και νά πάρει ρόδινο χρώμα ή τò βάζουμε σέ καυτό τηγάνι και τò ψήνουμε για λίγα λεπτά μέχρι νά αρχίσει νά ροδίσει. Άνακατεύουμε τακτικά γιατί καίγεται εύκολα. Άν σκουρύνει πολύ θά πικρίζει. Γι' αυτό προσοχή.

Θερμίδες: 3.390

Πρωτεΐνες: 79 γρ.

Λίπη: 143 γρ.

Υδατάνθρακες: 495 γρ.

Χοληστερόλη: 0 χγρ.

Νησίσιμα τρουφάκια σοκολάτας.

Υλικά:

- 1 φλιτζάνι χουρμάδες ξηρούς χωρίς κουκούτσι.
- 1 φλιτζάνι δαμάσκηνα ξερά χωρίς κουκούτσι.
- 1/2 φλιτζάνι καρύδια.
- 1/2 φλιτζάνι άμύγδαλα ώμα.
- 2 κουταλιές τής σούπας κακάο άγλυκο.
- 2 πρέζες άλάτι.
- 2 κουταλιές τής σούπας βούτυρο καρύδας λιωμένο (ή άμυγδάλου).

1 κουταλιά τής σούπας γάλα καρύδας (ή γάλα άμυγδάλου ή χυμό πορτοκάλι).

Λίγες σταγόνες υγρή βανίλια (ή έλαιο άμυγδάλου, πορτοκαλιουò κλπ).

Γιά τήν επικάλυψη:

Κακάο.

Καρύδα.

Άλεσμένο ξηροί καρποί.

Λιωμένη κουβεφιούρα.

Έκτέλεση: Για τὰ νησίσιμα τρουφάκια σοκολάτας χωρίς ζάχαρη, μπορείτε νά επιλέξετε τὰ άποξηραμένα φρούτα πòυ επιθυμείτε. Βάζουμε τὰ δαμάσκηνα, τούς χουρμάδες, τὰ καρύδια και τὰ άμύγδαλα στò μπλέντερ. Τὰ πολτοποιούμε. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά μέχρι νά όμογενοποιηθòυν.

Παίρνουμε μικρές κουταλιές από τὸ μείγμα καὶ πλάθουμε σὲ σχῆμα τρούφας, στρογγυλό. Ἀκουμπᾶμε σὲ ἀντικολλητικὸ χαρτί. Ἀφοῦ τὰ τελειώσουμε ὅλα, τὰ κυλᾶμε σὲ ὅποια ἐπικάλυψη μᾶς ἀρέσει ἢ σὲ λιωμένη κουβερτούρα. Διατηροῦμε τὰ τρουφάκια σὲ θερμοκρασία δωματίου ἢ στὸ ψυγείο.

Θερμίδες: 1.794

Πρωτεΐνες: 37 γρ.

Λίπη: 92 γρ.

Ὑδατάνθρακες: 264 γρ.

Χοληστερόλη: 0 χγρ. 