

# Συνταγές Για σας, Τους Μικρούς Σεφ



Έτοιμοι να μπούμε στην κουζίνα;; Βάλτε την ποδιά σας, τα γάντια σας, τον σκούφο σας και γίνετε οι Μικροί Σεφ του σχολείου μας, παίρνοντας τη βοήθεια ενός ενήλικα. Θα περιμένω να δω φωτογραφίες από τις παρασκευές σας 😊 (Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: [nicoletta.zach@gmail.com](mailto:nicoletta.zach@gmail.com)). Μην διστάσετε να μοιραστείτε μαζί μου και τις δικές σας ιδέες με συνταγές που έχετε ήδη κάνει!  
Καλές παρασκευές  
Από την κ.Νικολέττα

## Μπάλες ενέργειας

### ΥΛΙΚΑ

- 1 1/2 φλιτζάνι δημητριακά ολικής άλεσης
- 1 1/2 φλιτζάνι γκρανόλα με φρούτα
- 2 κουτ. σούπας κακάο
- 1 μπανάνα
- 1/2 φλιτζάνι φυσικοβούτυρο
- 2 κουτ.σούπας μέλι
- 1/3 φλιτζάνι γάλα καρύδας



### Για την επικάλυψη

Τρίμμα από δημητριακά ή ινδοκάρυδο ή τρίμμα ξηρών καρπών

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προσθέστε στο μπλέντερ τα δημητριακά και την granola και αναμείξτε καλά.

Αδειάστε το μείγμα σε ένα μπολ.

Πάλι στο μπλέντερ βάλτε την μπανάνα, το μέλι, το φυσικοβούτυρο, το γάλα καρύδας και αναμείξτε το.

Αδειάστε το στο μπολ με τα δημητριακά και ανακατέψτε μέχρι να ενωθούν.

Πλάστε σε μικρά μπαλάκια και βουτήξτε τα σε τρίμμα από δημητριακά ή ή ινδοκάρυδο ή τρίμμα ξηρών καρπών.

## Γιαουρτόπιτα με ντοματίνια και φέτα



### ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. γιαούρτι (1 κεσεδάκι )
- 3 αυγά
- 4-5 φέτες γαλοπούλα
- 1 κουτ. σούπ. ελαιόλαδο
- 150 γρ. τυρί φέτα
- 50 γρ. παρμεζάνα τριμένη ή άλλο τυρί
- 50 γρ. αλεύρι
- 1/3 κουτ. σούπ. baking powder
- 12-15 τοματίνια (κομμένα στη μέση)
- 10-12 φύλλα φρέσκα μυρωδικά μέντα/βασιλικό ψιλοκομμένα
- αλάτι & πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόψτε τη γαλοπούλα σε τετραγωνάκια και βάλτε τη σε ένα μπολ. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι και ανακατέψτε μαζί με το γιαούρτι και τα αυγά.

Προσθέστε τα τυριά, το baking powder και το αλεύρι.

Γεμίστε με το μίγμα αυτό ανάλογες μικρές φόρμες ή μία μεγάλη, με αντικολλητικό χαρτί ψησίματος και προσθέστε τα τοματίνια από πάνω, βυθίζοντας τα ελαφρά.

Τέλος ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 15'-20' ή το μεγάλο ταψί για 35'-40'.

## Μπάρες δημητριακών χωρίς ζάχαρη

### ΥΛΙΚΑ

- 15 κουταλιές της σούπας βρώμη
- 6 κουταλιές της σούπας νιφάδες δημητριακών ολικής άλεσης
- 8 αποξηραμένα φρούτα (βερίκοκα,δαμάσκηνα,παπάγια,ακτινίδιο,κ.λ.π.)
- 2 κουταλιές της σούπας κράνμπερις αποξηραμένα
- 4 κουταλιές της σούπας ξηρούς καρπούς (ηλιόσπορους/αμύγδαλα/φουντούκια/κολοκυθόσπορους)
- 1 κουταλιά της σούπας ινδοκάρυδο
- 4 κουταλιές της σούπας μέλι
- 20 γραμ. σοκολάτα κουβερτούρα λιωμένη

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόψτε όλα τα αποξηραμένα φρούτα και τα κράνμπερις σε μικρά κομμάτια.Σπάστε σε ένα γουδί τους ξηρούς καρπούς (σε μικρά κομμάτια χωρίς να γίνουν σκόνη) και ξεχωριστά σε ένα μπολ θρυμματίστε ελαφρά τις νιφάδες δημητριακών.

Ζεστάνετε σε μέτρια φωτιά σε μια κατσαρόλα τους ξηρούς καρπούς. Στη συνέχεια, ρίξτε τα αποξηραμένα φρούτα και τη βρώμη.

Έπειτα, προσθέστε και το ινδοκάρυδο, ανακατεύοντας έως να καβουρδιστούν ελαφρά.

Ρίξτε το μέλι, ανακατέψτε μέχρι να μελώσουν ελαφρά και να ενωθούν όλα τα υλικά.

Κατεβάστε από την φωτιά και όσο είναι ακόμη ζεστή η κατσαρόλα, προσθέστε και τα κομματάκια σοκολάτας, ανακατέψτε καλά μέχρι να λιώσει και τέλος ρίξτε και τα σπασμένα δημητριακά.

Δουλέψτε το μείγμα με τα χέρια σας, και πριν κρυώσει δώστε μακρόστενο σχήμα.

Βάλτε τις μπάρες δημητριακών στο ψυγείο για περίπου 30 λεπτά να δέσουν.



## Πίτσες

### ΥΛΙΚΑ

- 2 στρογγυλά ψωμάκια κομμένα στη μέση
- 1/2 κουτί ντοματοχυμό και μια φρέσκα καλοψημένη ντομάτα
- 1/2 κουταλάκι ρίγανη ή βασιλικό
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1/2 κρεμμύδι
- 1/2 πιπέρι πράσινο
- 1 μανιταράκι
- 2 φέτες γαλοπούλα
- 5 ελιές
- 250 γραμμάρια τυρί



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόψτε τη φραντζόλα στη μέση, οριζόντια.

Καθαρίστε και τρίψτε το κρεμμύδι. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον ηλεκτρικό κόπτη.

Τρίψτε την ντομάτα και αδειάστε τον ντοματοχυμό σε ένα μικρό μπολ. Προσθέστε τη ρίγανη ή τον βασιλικό, το ελαιόλαδο και το τριμμένο κρεμμύδι.

Ανακατέψτε τη σάλτσα.

Κόψτε τη γαλοπούλα, το πιπέρι, τα μανιταράκια σε μικρά κομματάκια και βάλτε τα στο πιάτο.

Τρίψτε το τυρί μέσα σε ένα μέτριο μπολ.

Αλείψτε τη φραντζόλα με τη σάλτσα. Βάλτε τυρί και τα υλικά που προτιμάτε. Προσθέστε ακόμα λίγη σάλτσα και λίγο τυρί.

Ζεστάνετε την πίτσα σας σε μέτριο φούρνο για 10 λεπτά.

\* Αν επιθυμείτε η πίτσα σας να έχει περισσότερη γέμιση, μπορείτε, μετά το μοίρασμα της φραντζόλας στη μέση, να αφαιρέσετε λίγη από την ψίχα της.

## Πένες με ψητά λαχανικά



### ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμάρια πένες ή άλλο ζυμαρικό που προτιμάτε
- 300 γραμμάρια φρέσκα ντοματίνια
- 4 κολοκυθάκια καθαρισμένα
- 1 μικρό φρέσκο κρεμμύδι σε ροδέλες
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- Ρίγανη ή βασιλικός αποξηραμένος
- Αλάτι/πιπέρι
- Τυρί φέτα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προετοιμάστε όλα τα λαχανικά και βάλτε τα σε ένα ταψάκι φούρνου (τα ντοματίνια κομμένα στη μέση, το κρεμμυδάκι σε φέτες, τα κολοκυθάκια σε ροδέλες).

Καθώς περιμένετε να βράσει το νερό για τα ζυμαρικά, προθερμάνετε τον φούρνο καλά, στους 200°C.

Προσθέστε τα μυρωδικά, λίγο ελαιόλαδο και αλάτι στα λαχανικά. Ανακατέψτε τα λαχανικά για να πάει παντού λάδι και αλάτι.

Αφού βράσει το νερό, ρίξτε τα ζυμαρικά και βάλτε το ταψί με τα λαχανικά στον φούρνο για 10 λεπτά.

Μόλις είναι έτοιμα τα ζυμαρικά, σουρώστε τα και βάλτε τα πάλι μέσα στην κατσαρόλα. Ρίξτε μέσα τα ψημένα λαχανικά, μαζί με όλα τα ζουμιά που έμειναν στο ταψί από το ψήσιμο. Ανακατέψτε καλά, και αν νομίζετε πως είναι στεγνά, προσθέστε λίγο ελαιόλαδο.

Σερβίρετε σε βαθύ πιάτο και προσθέστε λίγα κομμάτια φέτας.

## Κέικ με μέλι, γιαούρτι και άρωμα λεμονιού

### ΥΛΙΚΑ

- 250 γραμμάρια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 250 γραμμάρια μέλι
- 200 γραμμάρια γιαούρτι στραγγιστό
- 80 ml φυτικό λάδι
- 3 αυγά
- 2 λεμόνια, ξύσμα
- 1 1/2 κουταλάκι μπέικιν πάουντερ
- 1 κουταλάκι σόδα
- Μια πρέζα αλάτι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180 °C.

Χτυπήστε για πέντε λεπτά σε δυνατή ταχύτητα τα αυγά, το μέλι και το λάδι στο μίξερ.

Ξύστε τη φλούδα των λεμονιών και προσθέστε την στο μείγμα μαζί με το γιαούρτι. Χτυπήστε για άλλα δυο λεπτά.

Κοσκινίστε στο μείγμα το αλεύρι μαζί με το baking powder, τη σόδα και το αλάτι.

Ανακατέψτε ελαφρά με μια σπάτουλα μέχρι να δημιουργηθεί μια παχύρρευστη ζύμη.

Απλώστε το μείγμα του κέικ σε μια φόρμα και ψήστε για 40-45 λεπτά ή μέχρι μια οδοντογλυφίδα να βγαίνει καθαρή.



## Μπισκότα μήλου



### ΥΛΙΚΑ

- 4 μήλα
- 1 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 4 φλιτζάνια φαρίνα
- 1 φλιτζάνι καρύδια ψιλοκομμένα
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1/2 κουταλάκι κανέλα
- 1/4 κουταλάκι γαρύφαλλο
- 4 κουταλάκια μέλι
- 1 βανίλια ή ξύσμα από ένα πορτοκάλι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίστε τα μήλα και χτυπήστε τα στο μίξερ μέχρι να έχετε έναν πολτό μήλου.

Προσθέστε την κανέλα, το γαρύφαλλο και το μέλι και ανακατέψτε.

Έπειτα, προσθέστε το λάδι, το αλάτι, τη βανίλια, τα καρύδια και τη φαρίνα.

Ζυμώστε αρκετά και πλάστε τα μπισκότα.

Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 °C για 25-30 λεπτά.

## Μάφινς με μπανάνα, καρότο και μήλο

### ΥΛΙΚΑ

- 2 μήλα
- 2 καρότο
- 1 μπανάνα
- 2 αυγά
- 1 κουταλάκι βανίλια
- 50 γραμμάρια λιωμένο βούτυρο ή λάδι
- 160 γραμμάρια αλεύρι
- 1,5 κουταλάκι baking powder



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίστε και κόψτε τα μήλα σε κύβους.

Τρίψτε τα καρότα.

Σε μια κατσαρόλα με λίγο νερό, βράστε το κομμένο μήλο και το τριμμένο καρότο.

Στη συνέχεια, σε ένα μπολ, λιώστε με το πιρούνι την μπανάνα, ρίξτε τα δύο αυγά, το μήλο και το καρότο και χτυπήστε καλά με το μίξερ

Συνεχίστε το χτύπημα προσθέτοντας το αλεύρι, τη βανίλια και το baking powder (και το λάδι προαιρετικά).

Σε μια αντικολλητική φόρμα για μάφινς, βάλτε το μείγμα και ψήστε στους 180 °C για 15 λεπτά.

Αυτά τα μάφινς μπορούν να αποθηκευτούν σε αεροστεγές δοχείο για 3 ημέρες ή μπορούν να καταψυχθούν.