

**ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ**



από γενιά σε γενιά το ίδιο αλεύρι

ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ



# Σπιτικές Συνταγές



από τους μύλους που εμπιστεύεστε

ΓΙΑ ΛΑΧΤΑΡΙΣΤΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ

## ΤΟ ΚΑΛΟ ΑΛΕΥΡΙ ΘΕΛΕΙ ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΜΕΡΑΚΙ

Στους Μύλους Άγιου Γεωργίου, ως γνήσιοι μυλωνάδες 7ης γενιάς, έχουμε πάθος για την δουλειά μας και στόχος μας είναι να εξασφαλίσουμε πως όλοι εσείς θα έχετε την καλύτερη δυνατή εμπειρία ζυμώματος, ψωσίματος και φυσικά τελικού αποτελέσματος!

Με προσοχή στη λεπτομέρεια και σταθερότητα στην ποιότητα, εξασφαλίζουμε την επιτυχία σε κάθε σας δημιουργία.

Ζυμώνουμε γιατί είναι δημιουργικό! Ζυμώνουμε γιατί νοιαζόμαστε! Ζυμώνουμε γιατί είναι χαλαρωτικό! Άλλα πάνω από όλα ζυμώνουμε γιατί θέλουμε να προσφέρουμε το καλύτερο στην οικογένεια μας και σ' αυτούς που αγαπάμε: υπέροχο σπιτικό φαγητό με τα καλύτερα και αγνότερα υλικά, όπως το αλεύρι των Μύλων Άγιου Γεωργίου.





15 - 20'  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ



30 - 40'  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΑΝΑΜΟΝΗΣ



50 - 55'  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ



8 - 10  
ΜΕΡΙΔΕΣ



**ΕΥΚΟΛΟ**  
ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

**ΣΚΕΥΗ/  
ΣΥΣΚΕΥΕΣ**

Μίξερ  
Ορθογώνια  
φόρμα κέικ  
Μπολ  
Κατσαρόλα



# Κέικ με πραλίνα φουντουκιού

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΕΙΚ

570 γρ. Φαρίν απ  
250 γρ. θυμέλεα αγελαδινό

400 γρ. ζάχαρη καστανή

5 αυγά

1 πρέζα αλάτι

2 βανίλιες

150 γρ. κακάο

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΓΛΑΣΟ & ΤΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ

100 γρ. κουβερτούρα μαύρη

130 γρ. πραλίνα φουντουκιού

200 ml κρέμα γάλακτος

Χρωματιστά σοκολατένια

καραμελάκια

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε στον κάδο του μίξερ το θυμέλεα με τη ζάχαρη και χτυπάμε μέχρι να ασπρίσουν και να αφρατέψουν.

2. Ρίχνουμε ένα - ένα τα αυγά και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Κλείνουμε το μίξερ και ρίχνουμε το αλεύρι, το αλάτι και τις βανίλιες. Χτυπάμε σε χαμηλή ταχύτητα για 3 - 4 λεπτά και σταματάμε το μίξερ.

3. Προσθέτουμε το κακάο στον κάδο και ξαναχτυπάμε σε χαμηλή ταχύτητα για 1 - 2 λεπτά μέχρι να έχουμε μια λεία ζύμη.

4. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε μια ορθογώνια φόρμα κέικ και ρίχνουμε τη ζύμη του κέικ. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα.

5. Το βγάζουμε από τον φούρνο και το αφίνουμε να κρυώσει για 15 - 20 λεπτά στην φόρμα και ξεφορμάρουμε. Αφίνουμε να κρυώσει τελείως.

6. Όσο κρυώνει, φτιάχνουμε το γλάσο. Ψιλοκόβουμε την κουβερτούρα και την βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ με την πραλίνα. Βάζουμε την κρέμα γάλακτος σε ένα κατσαρόλακι και την ζεσταίνουμε πολύ καλά. Κατεβάζουμε λίγο πριν το σημείο θρασμού και περιχύνουμε την κουβερτούρα. Ανακατεύουμε απαλά με μια σπάτουλα ζαχαροπλαστικής μέχρι να λιώσει τελείως η σοκολάτα.

7. Σερβίρουμε περιχύνοντας το κέικ με το γλάσο και διακοσμώντας με τα καραμελάκια.



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Για όποια συνταγή απαιτεί αυτοδιογκούμενο αλεύρι, το Φαρίν απ εγγυάται σίγουρο αποτέλεσμα. Είναι ιδανικό για συνταγές όπως κέικ, μπισκότα, τηγανίτες, λουκουμάδες και άλλα, χωρίς να χρειάζεται προσθήκη μπισκίν πάσουντερ. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε, ότι από το 1965 αποτελεί αναμφισβίτηκα ένα από τα αγαπημένα άλευρα της Ελληνιδιάς νοικοκυράς και αυτό γιατί συνδυάζει ποιότητα και ευκολία.

## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

Το αλεύρι αυτό παράγεται από μαλακά σιτηρά, χαμηλότερα σε πρωτεΐνη, η οποία κάνει τη ζύμη λιγότερο ελαστική και έτσι τα τελικά προϊόντα βγαίνουν πιο αφράτα.



**30'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ



**30'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΑΝΑΜΟΝΗΣ



**90'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ



**6 - 8**  
ΜΕΡΙΔΕΣ



**ΜΕΤΡΙΟ**  
ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

**ΣΚΕΥΗ/  
ΣΥΣΚΕΥΕΣ**

Τηγάνι  
Μπολ  
Στρογγυλό  
ταφί - 30 εκ.  
Πλάστης



# Κοτόπιτα με σπιτικό φύλλο

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΦΥΛΛΟ

500 γρ. αλεύρι  
για όλες τις χρήσεις  
2 κ.σ. ελαιόλαδο  
1 πρέζα αλάτι  
1 ποτήρι χλιαρό νερό

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

2 διπλά στήθη κοτόπουλου  
2 κίτρινες πιπεριές  
σε λεπτές λωρίδες  
1 κόκκινη πιπεριά  
σε λεπτές λωρίδες  
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
150 γρ. φέτα  
300 γρ. γραβιέρα τριμμένη  
Ελαιόλαδο  
Αλάτι  
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε όλα τα υλικά του φύλλου σε ένα μεγάλο μπολ και ζυμώνουμε μέχρι να γίνει μια λεία και ελαστική ζύμη. Σκεπάζουμε και αφίνουμε για περίπου 30 λεπτά να ξεκουραστεί.
2. Βράζουμε το κοτόπουλο για 15 λεπτά σε αλατισμένο νερό και το μαδάμε.
3. Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, βάζουμε ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια με τις πιπεριές. Μόλις μαλακώσουν καλά, βάζουμε το κοτόπουλο, αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε άλλα 4 - 5 λεπτά.
4. Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα μπολ και μόλις κρυώσει καλά, το ανακατεύουμε με τα τυριά.
5. Άνοιγουμε τη ζύμη σε 4 φύλλα. Τα δύο πρέπει να είναι όσο ο διάμετρος του ταψιού και τα άλλα 2 μεγαλύτερα ώστε να διπλώσουν από πάνω.
6. Λαδώνουμε το ταψί και βάζουμε το ένα μεγάλο φύλλο. Ραντίζουμε με ελαιόλαδο, τοποθετούμε το δεύτερο μεγάλο φύλλο, ξαναραντίζουμε και απλώνουμε τη γέμιση.
7. Τοποθετούμε το ένα από τα μικρότερα φύλλα, ραντίζουμε με ελαιόλαδο και τοποθετούμε και το τελευταίο φύλλο. Κλείνουμε προς τα μέσα τις άκρες και λαδώνουμε ξανά.
8. Ψίνουμε για  $1\frac{1}{2}$  ώρα στους 180°C σε προθερμασμένο φούρνο και αφίνουμε να κρυώσει καλά για να σερβίρουμε.



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Είναι το αλεύρι που πάντα πρέπει να έχετε στο ντουλάπι σας, ιδανικό για κάθε χρήση, από ψωμί σε πίτσα, κουλουράκια ή ό,τι άλλο βάλει ο νους σας!

Είναι σίγουρο πως θα καλύψει όλες σας τις ανάγκες.

## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

Είναι αλεύρι από την καρδιά του κόκκου του σιταριού, πλούσιο σε πρωτεΐνες. Οι ζύμες, χαρακτηρίζονται για την ελαστικότητα και την ευκολία στο άπλωμά τους, καθιστώντας το αλεύρι κατάλληλο για πολλές και διάφορες χρήσεις.



15 - 20'  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ



60'  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΑΝΑΜΟΝΗΣ



45'  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ



15 - 20  
ΜΕΡΙΔΕΣ



ΕΥΚΟΛΟ  
ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

**ΣΚΕΥΗ/  
ΣΥΣΚΕΥΕΣ**

Μπολ  
Ταψι  
Φούρνου



# Μπισκότα Φουντουκιού

## ΥΛΙΚΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗ

320 γρ. αλεύρι σκληρό №1  
 $\frac{1}{2}$  κ.γ. μπέικιν πάσουντερ  
 120 γρ. βούτυρο αγελαδινό  
 παγωμένο  
 120 γρ. ζάχαρη  
 2 αυγά  
 120 γρ. φουντούκια  
 ψιλοκομμένα

1. Κόβουμε το βούτυρο σε μικρούς κύβους.
2. Σε ένα βαθύ μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά και πλάθουμε με τα χέρια μας μέχρι να δημιουργήσουμε μία ενιαία ζύμη.
3. Μεταφέρουμε σε αλευρωμένη επιφάνεια και δημιουργούμε έναν κύλινδρο διαμέτρου 5 εκ.
4. Τοποθετούμε σε συντήρηση για να παγώσει η ζύμη, για περίπου 1 ώρα.
5. Κόβουμε σε φέτες πάχους 1 εκ. και τοποθετούμε τα μπισκότα σε ταψί φούρνου στο οποίο έχουμε στρώσει λαδόκολλα.
6. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 45 λεπτά μέχρι να ροδίσουν.



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Το πρώτο συσκευασμένο αλεύρι γνωστό και αγαπημένο εδώ και 50 χρόνια. Είναι ιδανικό για τραγανά προϊόντα όπως ψωμί, μπισκότα, ζύμη πίτσας, δηλες και όποια άλλη συνταγή χρειάζεται ελαστική ζύμη.

## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

Παρότι είναι αλεύρι από μαλακό σιτάρι η ονομασία του, «αλεύρι σκληρό» προσδιορίζει τη ζύμη, η οποία παρουσιάζει μεγάλη ελαστικότητα και δίνει μεγάλη αντοχή στις καταπονήσεις. Τα τελικά προϊόντα έχουν μεγάλη διόγκωση.



40'  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ



30'  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΑΝΑΜΟΝΗΣ



40'  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ



10  
ΜΕΡΙΔΕΣ



**ΜΕΤΡΙΟ**  
ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

#### ΣΚΕΥΗ/ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

Άτομικές  
ταρτιέρες  
Μίξερ  
Πλάστης  
Κατσαρόλα  
Μπολ



# Τλυκά Ταρτάκια με cranberries

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

250 γρ. αλεύρι μαλακό №2  
125 γρ. βούτυρο αγελάδος  
παγωμένο, κομμένο σε κυβάκια  
1 κ.γ. αλάτι  
1 κ.γ. ζάχαρη  
1 αυγό  
2 κ.σ. παγωμένο γάλα  
Ρεβύθια  
(για το ψήσιμο της τάρτας)

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

2 κρόκους αιγγών  
500 ml φρέσκο γάλα  
3 κ.σ. ζάχαρη  
2 κ.σ. κορν φλάουρ  
2 κ.σ. βούτυρο αγελαδινό  
1 βανίλια

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

250 γρ. cranberries φρέσκα

**TIP:** Μπορούμε να  
χρησιμοποιήσουμε και  
κατεψυγμένα cranberries, τα  
οποία θα σκορπίσουμε παγωμένα  
στις τάρτες πριν το ψήσιμο.



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Κατάλληλο για όλες τις συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής που απαιτούν μαλακό αλεύρι. Η αλευρώδης υφή του και ψιλή κοκκομετρία το καθιστούν κατάλληλο για τάρτες, κουλουράκια, κρέπες και φυσικά εορταστικούς κουραμπιέδες και μελομακάρονα.

## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

Είναι αλεύρι από μαλακό σιτάρι χαμπλών πρωτεϊνών. Σε αντίθεση με το «αλεύρι σκληρό», οι ζύμες του παρουσιάζουν πολύ μικρή ελαστικότητα και τα δε προϊόντα του είναι μαλακά και τραγάνα.



**30'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ



**120'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΑΝΑΜΟΝΗΣ



**45'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ



**10 - 12**  
ΜΕΡΙΔΕΣ



**ΜΕΤΡΙΟ**  
ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

**ΣΚΕΥΗ/  
ΣΥΣΚΕΥΕΣ**

Μπολ  
Πλάστης  
Ταφί ρυκό  
30 εκ.



# Πιλιορείτικη Τυρόπιτα

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΦΥΛΛΑ

1 κιλό αλεύρι Ζυμωτό  
50 ml ελαιόλαδο  
1 κ.γ. αλάτι  
1 κ.σ. ξύδι  
600 ml νερό παγωμένο

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

1 κιλό φέτα σκληρή τριψμένη  
6 αυγά  
230 γρ. γιαούρτι πρόβειο  
50 ml γάλα  
 $\frac{1}{2}$  κ.γ. πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε όλα τα υλικά για τα φύλλα σε ένα μπολ και τα ζυμώνουμε μέχρι να γίνει λεία και ελαστική.
2. Σκεπάζουμε το μπολ και αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 10 λεπτά.
3. Κόβουμε τη ζύμη σε 10 κομμάτια (περίπου 170 γρ. το καθένα) και τα αφήνουμε να ξεκουραστούν για άλλα 20 λεπτά.
4. Ανοίγουμε τα κομμάτια σε πολύ λεπτά φύλλα με έναν πλάστη. Τα σκεπάζουμε με μια πετσέτα κουζίνας και τα αφήνουμε στην άκρη.
5. Συνεχίζουμε φτιάχνοντας τη γέμιση. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί σε ένα μπολ. Βάζουμε το μείγμα για 15 λεπτά στο ψυγείο για να ξεκουραστεί και να σφίξει.
6. Λαδώνουμε καλά το ταφί και τοποθετούμε 5 καλά λαδωμένα φύλλα κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να εξέχουν λίγο πάνω από το χείλος του ταφιού.
7. Τοποθετούμε τη γέμιση. Πάρνουμε τα επόμενα 5 φύλλα -αφού πάλι τα λαδώσουμε- και καλύπτουμε με αυτά τη γέμιση, αφήνοντας και πάλι να εξέχουν λίγο. Λαδώνουμε την επιφάνεια του πάνω φύλλου και τυλίγουμε όλα τα φύλλα μαζί.
8. Βάζουμε την πίτα στο ψυγείο και την αφήνουμε τουλάχιστον 1 ώρα.
9. Ψήνουμε στους 180°C για 45 λεπτά.



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Το αλεύρι που κατέκτησε τους περισσότερους φανατικούς καταναλωτές, ιδανικό για χρυσαφένια ψωμιά και λαχταριστές πίτες. Οφείλει το χρυσό του χρώμα στην άλεση σκληρού σίτου, από όπου και προέρχεται η μυστική συνταγή μας, που το κατέστησε πρώτο στις προτιμήσεις σας και εγγυάται το καλύτερο αποτέλεσμα σε ότι και αν δημιουργήσετε. Εσείς απλά προσθέστε το μεράκι σας και ζυμώστε με αγάπη!

## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

Είναι αλεύρι από σκληρό σιτάρι. Οι ζύμες του χαρακτηρίζονται για την ελαστικότητα και τις υψηλές απορροφήσεις τους. Έτσι τα παραγόμενα προϊόντα είναι αφράτα, τραγάνα και έχουν πολύ καλή διόγκωση.



15 - 20'  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ



110'  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΑΝΑΜΟΝΗΣ



25 - 30'  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ



3  
ΤΣΟΥΡΕΚΙΑ



ΜΕΤΡΙΟ  
ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΣΚΕΥΗ/  
ΣΥΣΚΕΥΕΣ

Μίζερ  
Μπολ  
Ταϊπί<sup>®</sup>  
φουρνού



# Παραδοσιακό Τσουρέκι

## ΥΛΙΚΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 κιλό αλεύρι για Τσουρέκι  
200 γρ. μαργαρίνη  
250 γρ. ζάχαρη  
4 συγά  
200 ml γάλα χλιαρό  
85 γρ. νωπή μαγιά  
1 κ.γ. αλάτι  
2 κ.γ. μαχλέπι τριμμένο  
 $\frac{1}{2}$  κ.γ. μαστίχα τριμμένη  
Ξύσμα 1 πορτοκαλιού

1. Βάζουμε το αλεύρι σε ένα μεγάλο μπολ και το ανακατεύουμε με το αλάτι, το μαχλέπι, τη μαστίχα και το ξύσμα.
2. Λιώνουμε σε ένα κατσαρολάκι τη μαργαρίνη με τη ζάχαρη και τα προσθέτουμε στο αλεύρι.
3. Διαλύουμε τη μαγιά στο γάλα και χτυπάμε τα συγά με το σύρμα. Τα προσθέτουμε όλα στο μείγμα του αλεύρου.
4. Ζυμώνουμε καλά μέχρι να γίνει λεία και ελαστική. Την αφίνουμε σε ζεστό μέρος για 40 λεπτά να φουσκώσει.
5. Ανοίγουμε τη ζύμη σε φυτίλια και τα αφίνουμε να φουσκώσουν για 10 λεπτά. Έπειτα, πλέκουμε τα φυτίλια σε κοτσίδες. Τα τοποθετούμε σε ταψί φουρνου, όπου έχουμε στρώσει λαδόκολλα και τα αφίνουμε σκεπασμένα σε ζεστό μέρος να φουσκώσουν για μια ώρα περίπου.
6. Άλειφουμε με συγό και φίνουμε σε μέτριο προθερμασμένο φουρνό για 25 - 30 λεπτά.



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Όταν ανεβαίνει ο βαθμός δυσκολίας και υπάρχει το άγκος του να πετύχει η συνταγή, χρησιμοποιείστε αλεύρι τσουρεκιού και μείνετε ήσυχοι ότι όλοι θα την απολαύσουν. Πάσχα, Χριστούγεννα ή σε οποιαδήποτε άλλη περίσταση εορταστική ή μη, δημιουργήστε άφοβα νόστιμες λιχουδιές για τους αγαπημένους σας.

## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

Είναι αλεύρι από επιλεγμένα μαλακά σιτηρά πλούσια σε πρωτεΐνες. Οι ζύμες που δίνει είναι πολύ ελαστικές και έτσι μπορούν και αφομοιώνουν τα υψηλά ποσοστά ζάχαρης και λιπαρών που έχουν οι αγαπημένες μας συνταγές! Για συνταγές που απαιτούν φουσκωμά χρησιμοποιούμε άλευρα υψηλής πρωτεΐνης όπως το αλεύρι τσουρεκιού.



**30'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ



ΧΡΟΝΟΣ  
ΑΝΑΜΟΝΗΣ



**25'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ



**25 - 30**  
ΜΕΡΙΔΕΣ



**ΜΕΤΡΙΟ**  
ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

**ΣΚΕΥΗ/**  
**ΣΥΣΚΕΥΕΣ**

Ορθογώνιο  
ταφί 30x20εκ.  
Μπολ  
Μίξερ



# Μπάρες Διαιτηριακάν με αποξηραμένα φρούτα

## ΥΛΙΚΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 125 γρ. αλεύρι ολικής πετρόμυλου  
180 γρ. νιφάδες βρώμης  
100 γρ. αμύγδαλα ανάλατα, ψιλοκομμένα  
100 γρ. αποξηραμένη καρύδα (προσιρετικά)  
200 γρ. σταφίδες  
120 γρ. βούτυρο ανάλατο, σε θερμοκρασία δωματίου  
100 γρ. αποξηραμένα βερίκοκα, ψιλοκομμένα  $\frac{1}{2}$  κ.γ. κανέλα  $\frac{1}{4}$  κ.γ. αλάτι  
150 γρ. καστανή ζάχαρη  
50 γρ. μέλι  
1 αυγό  
2 βανίλιες
1. Ανακατεύουμε σε ένα μπολ τη βρώμη, την καρύδα, τα αμύγδαλα, τις σταφίδες και τα αποξηραμένα βερίκοκα.
  2. Σε άλλο μπολ, ανακατεύουμε το αλεύρι, την κανέλα, το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι.
  3. Στον κάδο του μίξερ, βάζουμε το βούτυρο, την καστανή ζάχαρη και το μέλι και χτυπάμε με το σύρμα μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτουμε το αυγό και τη βανίλια και χτυπάμε για άλλα 2 λεπτά.
  4. Κλείνουμε το μίξερ, προσθέτουμε το μείγμα του αλεύρου και χτυπάμε στην χαμηλότερη ταχύτητα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Κατεβάζουμε τον κάδο και ανακατεύουμε με το μείγμα της βρώμης.
  5. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους  $170^{\circ}\text{C}$  στον αέρα και λαδώνουμε καλά ένα ορθογώνιο ταφί  $30 \times 20$  εκ. Μεταφέρουμε το μείγμα στο ταφί και ισιώνουμε την επιφάνεια τελείως.
  6. Ψήνουμε για 25 λεπτά και αφήνουμε να κρυώσει τελείως. Το μείγμα θα γίγει μαλακό από τον φούρνο, αλλά θα σκληράνει όσο κρυώνει.
  7. Κόβουμε τις μπάρες και σερβίρουμε.



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Δοκιμάστε το σε συνταγές ολικής άλεσης και απολαύστε όλα τα διαιτηριακά πλεονεκτήματα που προσφέρει το αλεύρι ολικής άλεσης ειδικά αν είστε λάτρεις της υγιεινής διαιτοφής. Ιδανικό για συνταγές όπως ψωμί, κέικ, μπισκότα, κριτσίνια. Φυσικά μπορείτε να το αναμίξετε με αλεύρι για όλες τις χρήσεις ή αλεύρι τουσιρεκιού ή ζυμωτό για ένα ιδιαίτερο αποτέλεσμα.

## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

Το αλεύρι ολικής άλεσης αλέθεται σε παραδοσιακό πετρόμυλο και είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες καθώς περιέχει ολόκληρο το φύτρο του σταριού χαριζόντας έτσι όλα τα ωφέλιμα συστατικά του όπως: βιταμίνες E, B1, B2, φυτικά λιπαρά οξέα Ω6, Ω3 και φυτικές στερολές.



**15'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ



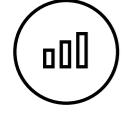
**60'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΑΝΑΜΟΝΗΣ



**25'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ



**6 - 8**  
ΜΕΣΑΙΕΣ  
ΠΙΤΣΕΣ



**ΕΥΚΟΛΟ**  
ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ



**ΣΚΕΥΗ/  
ΣΥΣΚΕΥΕΣ**

Μπολ  
Ταφί<sup>1</sup>  
Φούρνου



# Ιταλική Ζύμη Πίτσας

## ΥΛΙΚΑ      ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 κιλό αλεύρι για pizza  
2 κ.γ. ζάχαρη  
2 κ.γ. αλάτι  
25 γρ. νωπή μαγιά  
50 ml ελαιόλαδο  
600 ml νερό

1. Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ζυμώνουμε μέχρι να γίνει η ζύμη λεία και ελαστική.
2. Σκεπάζουμε το μπολ και αφίνουμε να ξεκουραστεί και να φουσκώσει για 1 ώρα σε ζεστό σημείο.
3. Ξαναζυμώνουμε τη ζύμη για 3 - 4 λεπτά και την χωρίζουμε σε μπάλες των 300 γραμμαρίων.
4. Με έναν πλάστη, ανοίγουμε τις μπάλες σε πίτσες. Τοποθετούμε υλικά της αρεσκείας μας και βάζουμε τις πίτσες σε ταφί φούρνου, στο οποίο έχουμε στρώσει λαδόκολλα.
5. Ψήνουμε για περίπου 25 λεπτά στους 210°C.



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Ιδανικό για τους λάτρεις της πίτσας! Το μοναδικό αλεύρι τύπου 00 της αγοράς, για την παρασκευή αυθεντικής ιταλικής ζύμης. Δοκιμάστε το και σε πεϊνιρλί ή σκόμα σε παραδοσιακό ιταλικό ψωμί Ciabatta.

## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

Είναι αλεύρι από μαλακό σιτάρι και οι ζύμες που δίνει είναι ιδιαίτερα ελαστικές και εκτατές με ιταλική φινέτσα.



20'

ΧΡΟΝΟΣ  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

90'

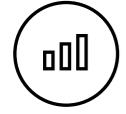
ΧΡΟΝΟΣ  
ΑΝΑΜΟΝΗΣ

50'

ΧΡΟΝΟΣ  
ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

2

ΚΑΡΒΕΛΙΑ

ΜΕΤΡΙΟ  
ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣΣΚΕΥΗ/  
ΣΥΣΚΕΥΕΣΜπολ  
Ταφί<sup>1</sup>  
φουρνού

# Σπιτικό Βιολογικό Ψωμί

## ΥΛΙΚΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 κιλό αλεύρι βιολογικό  
20 γρ. νωπή μαγιά

1 κ.σ. αλάτι  
650 ml νερό

- Βάζουμε σε ένα μπολ όλα τα υλικά εκτός του αλατιού και ζυμώνουμε για περίπου 10 λεπτά.
- Προσθέτουμε το αλάτι, το οποίο έχουμε διαλύσει σε λίγο νερό και συνεχίζουμε το ζύμωμα, μέχρι να γίνει η ζύμη λεία και ελαστική. Εάν χρειασθεί προσθέτουμε λίγο νερό ακόμη.
- Σκεπάζουμε το μπολ και αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί και να φουσκώσει για 40 λεπτά.
- Χωρίζουμε τη ζύμη στα 2 και δίνουμε ότι σχήμα θέλουμε στα καρβέλια μας.
- Τα τοποθετούμε σε ταφί φούρνου, στο οποίο έχουμε στρώσει λαδόκολλα και τα αφήνουμε σε ζεστό μέρος για περίπου 1 ώρα ώστε να ξαναφουσκώσουν.
- Τα χαράζουμε και ψήνουμε στους 210°C για περίπου 50 λεπτά.



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Είμαστε περίφανοι που δημιουργήσαμε έναν πρότυπο βιολογικό μύλο για την άλεση πιστοποιημένων βιολογικών σιτηρών και προσφέρουμε στην αγορά ένα μοναδικό βιολογικό αλεύρι όλων των χρήσεων για αρτοπαρασκευάσματα υψηλής διατροφικής αξίας και γεύσης.

## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

Είναι αλεύρι από σιτάρια βιολογικής γεωργίας και η παραγωγή μας διαδικασία είναι πιστοποιημένη από όλους τους εγκριμένους αρμόδιους φορείς του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων. Κατάλληλο για πολλές χρήσεις λόγω της μοναδικότητας των χαρακτηριστικών που δίνει στις ζύμες.



**20'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ



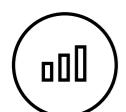
ΧΡΟΝΟΣ  
ΑΝΑΜΟΝΗΣ



**20'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ



**15**  
ΜΕΡΙΔΕΣ



**ΕΥΚΟΛΟ**  
ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

**ΣΚΕΥΗ/  
ΣΥΣΚΕΥΕΣ**  
Αντικολλητικό

πηγάνι  
Μικρό  
κατσαρολάκι  
Μίξερ  
Φόρμες  
ψωστήματος  
cupcakes  
Χάρτινες θήκες  
cupcakes



# Muffins καλαμποκιού με μπέικον

## ΥΛΙΚΑ      ΕΚΤΕΛΕΣΗ

200 γρ. αλεύρι καλαμποκιού  
200 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
150 γρ. βούτυρο αγελαδινό  
150 γρ. καλαμπόκι  
1 αυγό  
1/4 κούπα ζάχαρη  
2 κ.γ. μπέικιν πάσουντερ  
1  $\frac{1}{2}$  κ.γ. σόδα μαγειρική  
1  $\frac{1}{2}$  κ.γ. αλάτι  
1 κούπα ξινόγαλα  
200 γρ. μπέικον

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο, στους  $200^{\circ}\text{C}$ .
2. Ψιλοκόβουμε το μπέικον και το σοτάρουμε σε αντικολλητικό τηγάνι μέχρι να γίνει τραγανό.
3. Λιώνουμε το βούτυρο σε μικρό κατσαρολάκι.
4. Βάζουμε στον κάδο του μίξερ το αλεύρι για όλες τις χρήσεις και το αλεύρι καλαμποκιού, τη σόδα, το αλάτι, το μπέικιν πάσουντερ και τη ζάχαρη. Κάνουμε μια τρύπα στη μέση, και ρίχνουμε το αυγό και το ξινόγαλα. Χτυπάμε να ενωθούν, σε μέτρια ταχύτητα για 1 περίπου λεπτό.
5. Προσθέτουμε το λιωμένο βούτυρο και ανακατεύουμε για λίγο ακόμα, μέχρι να ενωθούν καλά όλα τα υλικά.
6. Βάζουμε χάρτινες θήκες στις φόρμες των cupcakes και γεμίζουμε με ζύμη μέχρι τα  $3/4$  της καθεμίας.
7. Ψήνουμε για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να ροδοκοκκινήσουν ελαφρά.



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Το αλεύρι αυτό προέρχεται από το ενδοσπέρμιο του καλαμποκιού και είναι πολύ διαδεδομένο για δέσιμο σάλτσας, σούπες αλλά και αρτοσκευάσματα όπως ψωμί, πίτες, κέικ. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε μικρές ποσότητες σε χωριάτικο ψωμί για να του δώσετε κίτρινο χρώμα και πιο γλυκιά γεύση!

## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

Σε αντίθεση με το αλεύρι σίτου, το καλαμποκάλευρο δεν έχει την ικανότητα να σχηματίζει συνεκτικό ζυμάρι και να φουσκώνει λόγω της έλλειψης γλουτενίνης. Είναι αλεύρι xαμπλών πρωτεΐνών, πλούσιο σε Βιταμίνη Α, σίδηρο και ασβέστιο.



**15'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ



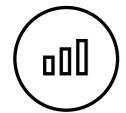
ΧΡΟΝΟΣ  
ΑΝΑΜΟΝΗΣ



**45'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ



**2**  
ΚΕΙΚ



ΕΥΚΟΛΟ  
ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ



**ΣΚΕΥΗ/  
ΣΥΣΚΕΥΕΣ**

Μίξερ  
Ορθογώνια  
φόρμα κέικ  
Σχάρα



# Κέικ με άρωμα κανέλας με αλεύρι ΖΗΝ από δίκοκκο σιτάρι

## ΥΛΙΚΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗ

500 γρ. αλεύρι Ζην  
200 ml σπορέλαιο  
400 γρ. γιασούρτι  
12 γρ. κανέλα σε σκόνη  
450 γρ. ζάχαρη άχνη  
6 αυγά  
1 κ.γ. αλάτι  
3 κ.γ. μπεικιν πάουντερ

## ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Αντί για σπορέλαιο,  
ζάχαρη άχνη και  
γιασούρτι, προσθέστε  
εναλλακτικά 500 γρ.  
ελαιόλαδο, 400 γρ. μέλι  
και 2 αυγά επιπλέον

- Βάζουμε στον κάδο του μίξερ τα αυγά και τα χτυπάμε με το σύρμα μέχρι να αφρατέψουν.
- Ρίχνουμε διαδοχικά τη ζάχαρη και το σπορέλαιο και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να δημιουργηθεί μια αφράτη κρέμα.
- Κατεβάζουμε την ταχύτητα του μίξερ και ρίχνουμε το γιασούρτι, το αλάτι και την κανέλα. Χτυπάμε για ένα λεπτό.
- Κλείνουμε το μίξερ και βάζουμε στον κάδο το μπεικιν πάουντερ και το χτυπάμε για μισό λεπτό στην 1η ταχύτητα.
- Στη συνέχεια προσθέτουμε το αλεύρι Ζην και το χτυπάμε για 1 λεπτό στην 1η ταχύτητα και 3 λεπτά στη 2η ταχύτητα.
- Μεταφέρουμε το μείγμα σε ορθογώνια φόρμα του κέικ, την οποία έχουμε βουτυρώσει και αλευρώσει.
- Ψίνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 45 λεπτά περίπου.
- Αφήνουμε το κέικ να κρυώσει για 10 λεπτά, ξεφορμάρουμε και το τοποθετούμε σε σχάρα μέχρι να κρυώσει τελείως.



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η νέα διατροφική τάση είναι αδιαμφισβήτητα τα προϊόντα από δίκοκκο σιτάρι. Τώρα με το νέο αλεύρι Ζην, οι λάτρεις της υγεινής διατροφής έχουν τη δυνατότητα να παρασκευάσουν κατ' οίκον λαχταριστά και υγιεινά αρτοσκευάσματα όπως ψωμί, κέικ, κριτσίνια με ελληνική παραδοσιακή γεύση. Το αλεύρι ολικής άλεσης από δίκοκκο σιτάρι είναι αλεσμένο σε πετρόμυλο διατηρώντας τα παραδοσιακά του χαρακτηριστικά.

## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

Το δίκοκκο σιτάρι γνωστό με πολλές ονομασίες, είναι ένα από τα αρχαιότερα είδη σταριού (12.000 π.Χ.) που στην αρχαία Ελλάδα διακινούταν μέσω του λιμανιού Ζέας. Είναι υψηλότερης διατροφικής αξίας από το κοινό σιτάρι καθώς είναι πλούσιότερο σε μεταλλικά στοιχεία, όπως ο φώσφορος, το κάλιο και το μαγνήσιο αλλά και βιταμίνες, όπως Β3.



15 - 20'  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ



60'  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΑΝΑΜΟΝΗΣ



30 - 35'  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ



25  
ΜΕΡΙΔΕΣ



ΕΥΚΟΛΟ  
ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

**ΣΚΕΥΗ/  
ΣΥΣΚΕΥΕΣ**

Μπολ  
Χοντρός  
πλάστης  
Ταφί<sup>®</sup>  
φούρνου



## Palmiers γεμιστά με μέλι & σταφίδες

### ΥΛΙΚΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗ

300 γρ. Smart Mix  
125 ml νερό  
25 γρ. μέλι  
1 πρέζα ζάχαρη  
1 πρέζα αλάτι  
25 γρ. μαύρες σταφίδες  
25 ml κονιάκ

- Σε ένα μικρό μπολ βάζουμε τις σταφίδες με το κονιάκ και τις αφίνουμε στην άκρη να μουλιάσουν.
- Σε ένα βαθύ μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, το νερό, τη ζάχαρη και το αλάτι δημιουργώντας μία σφικτή ζύμη. Σκεπάζουμε και αφίνουμε τη ζύμη να φουσκώσει για 30 - 40 λεπτά.
- Μεταφέρουμε τη ζύμη σε αλευρωμένη επιφάνεια και με χοντρό πλάστη, ανοίγουμε φύλλο 1 εκ. σε ορθογώνιο σχήμα.
- Με ένα πινέλο καλύπτουμε την επιφάνεια της ζύμης με μέλι. Σουρώνουμε τις σταφίδες και τις πασπαλίζουμε στην επιφάνεια της ζύμης. Διπλώνουμε κυκλικά με τα χέρια τις άκρες της ζύμης δημιουργώντας δύο κυλίνδρους. Κόβουμε φέτες πάχους 1 εκ. με μαχαίρι.
- Τοποθετούμε τα palmiers σε ταφί, στο οποίο έχουμε στρώσει λαδόκολλα και τα αφίνουμε να φουσκώσουν για 15 - 20 λεπτά.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 35 λεπτά.



### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Απλά και εύκολα με την προσθήκη νερού έχετε φρέσκο ζυμωτό ψωμί όλες τις ώρες. Απολαύστε πρωτότυπους συνδυασμούς, όπως ελαιόψωμο, ντοματόψωμο, σταφιδόψωμο ή ό,τι άλλο σκεφτείτε! Ιδανικό και για πλεκτρικούς αρτοπαρασκευαστές.

### ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

Είναι έτοιμο και έξυπνο μείγμα για σπιτικό ψωμί που περιέχει τη μαγιά και το αλάτι.



**15'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ



**70'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΑΝΑΜΟΝΗΣ



**40 - 50'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ



**3 - 4**  
ΦΡΑΤΖΟΛΕΣ



**ΜΕΤΡΙΟ**  
ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

**ΣΚΕΥΗ/  
ΣΥΣΚΕΥΕΣ**

Μπολ  
Ταψιά  
φούρνου



# Ψωμί πολύσπορο

## ΥΛΙΚΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 κιλό Smart Mix πολύσπορο  
560 γρ. χλιαρό νερό

**TIP:** Αν έχουμε αρτοπαρασκευαστή, βάζουμε σε μικρές φόρμες 300 γρ. μείγμα με 170 γρ. νερό, ενώ σε μεγάλες φόρμες βάζουμε 600 γρ. μείγμα με 340 γρ. νερό.

1. Βάζουμε το αλεύρι σε ένα μεγάλο μπολ και προσθέτουμε το νερό.
2. Ζυμώνουμε μέχρι να γίνει η ζύμη λεία και ελαστική.
3. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 20 λεπτά.
4. Κόβουμε τη ζύμη σε κομμάτια επιθυμητού βάρους και πλάθουμε ελαφρά σε μορφή φρατζόλας το κάθε κομμάτι.
5. Τοποθετούμε τις φρατζόλες σε ταψιά, στα οποία έχουμε στρώσει λαδόκολλα και σκεπάζουμε με πετσέτες κουζίνας. Αφήνουμε σε ζεστό μέρος του σπιτιού, μέχρι η ζύμη να διπλασιαστεί, περίπου για 40 - 50 λεπτά.
6. Ψήνουμε στους 220°C για περίπου 40 λεπτά.



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Μπορείτε να απολαύσετε φρέσκο, ζεστό και σπιτικό ψωμί εύκολα και γρήγορα, προσθέτοντας απλά νερό! Ιδανικό και για πλεκτρικούς αρτοπαρασκευαστές. Η υγιεινή πρόταση για την καθημερινή σας διατροφή.

## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

Είναι έτοιμο, έξυπνο και προσφέρει ευκολία αφού περιέχει τη μαγιά και το αλάτι σε συνδυασμό με ένα υπέροχο μείγμα σπόρων όπως νιφάδες σίτου, σίκαλης, βρώμης, κριθαριού, καθώς επίσης και πλιόσπορο, κεχρί και βύνη.



**15'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ



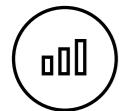
**8 - 10 ΩΡΕΣ**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΑΝΑΜΟΝΗΣ



**50'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ



**20**  
ΜΕΡΙΔΕΣ



**ΕΥΚΟΛΟ**  
ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

**ΣΚΕΥΗ/  
ΣΥΣΚΕΥΕΣ**

Μπολ  
Ταφί  
στρογγυλό  
~40 εκ.



# Νηστίσιμο Σάμαλι με Ταχίνι

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΑΜΑΛΙ

500 γρ. σιμιγδάλι χονδρό  
220 γρ. σιμιγδάλι ψιλό  
35 γρ. μπέικιν πάουντερ  
200 γρ. ζάχαρη  
1/3 κ.γ. βανίλια  
1/3 κ.γ. μαστίχα σε σκόνη  
750 ml σόδα αναψυκτικό  
250 γρ. ταχίνι  
Αμύγδαλα λευκά, ανάλατα

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

700 γρ. ζάχαρη  
500 ml νερό  
1 φλούδα λεμονιού  
1 ξύλο κανέλας  
1 κ.σ. λικέρ μαστίχας

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Ξεκινάμε με το σάμαλι. Ανακατεύουμε σε ένα μεγάλο μπολ τα 2 σιμιγδάλια, το μπέικιν πάουντερ, τη ζάχαρη και τη βανίλια.
- Προσθέτουμε τη σόδα και ανακατεύουμε καλά με μια σπάτουλα ζαχαροπλαστικής.
- Στον πάτο ενός στρογγυλού ταψιού (περίπου 40 εκ.), απλώνουμε το ταχίνι.
- Περιχύνουμε με το μείγμα του σάμαλι και το αφήνουμε σε θερμοκρασία περιβάλλοντος για περίπου 2 ώρες μέχρι να φουσκώσει.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C.
- Χαράσσουμε το σάμαλι επιφανειακά και καρφώνουμε από ένα αμύγδαλο σε κάθε κομμάτι.
- Ψίνουμε για 50 λεπτά ή μέχρι να πάρει ένα ροδοκόκκινο χρώμα.
- Το βγάζουμε από τον φούρνο και το αφήνουμε να κρυώσει τελείως.
- Όταν κρυώσει, φτιάχνουμε το σιρόπι, βράζοντας όλα τα υλικά για περίπου 10 λεπτά.
- Όσο είναι καυτό, περιχύνουμε το σάμαλι και το αφήνουμε στην άκρη για περίπου 6 - 8 ώρες μέχρι να το απορροφήσει.
- Κόβουμε σε κομμάτια για το σερβίρισμα.



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Το ψιλό σιμιγδάλι είναι ιδανικό για συνταγές ζαχαροπλαστικής όπως ραβανί, γαλακτομπούρεκο, σάμαλι, μπουγάτσες, κρέμες αλλά και βάση πίτσας και σουύπες. Το χονδρό σιμιγδάλι είναι ιδανικό για να φτιάξετε σιμιγδαλένιο χαλβά, γιασουρτόπιτα, καρυδόπιτα αλλά και τραχανά.

## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

Το σιμιγδάλι είναι χονδρο-αλεσμένο σκληρό στάρι. Ανάλογα με τον βαθμό άλεσης παίρνουμε το ψιλό ή το χονδρό σιμιγδάλι, το οποίο παράγεται σε ειδικό μύλο στον σιμιγδαλόμυλο μας.



**15'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ



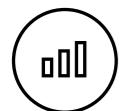
ΧΡΟΝΟΣ  
ΑΝΑΜΟΝΗΣ



**8 - 11'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ



**18 - 20**  
ΜΕΡΙΔΕΣ



**ΕΥΚΟΛΟ**  
ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

**ΣΚΕΥΗ/  
ΣΥΣΚΕΥΕΣ**

Μπολ  
Μίξερ  
Ταψί<sup>®</sup>  
φουρνού



# Μαλακά μπισκότα με λιωμένη σοκολάτα

## ΥΛΙΚΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗ

250 γρ. αλεύρι για όλες τις  
χρήσεις χωρίς γλουτένη  
1 κ.γ. μαγειρική σόδα  
1 πρέζα αλάτι  
1 αυγό & 1 κρόκο αυγού  
2 βανίλιες  
200 γρ. σταγόνες σοκολάτας  
250 γρ. καστανή ζάχαρη  
150 γρ. μαργαρίνη λιωμένη

1. Ανακατεύουμε σε ένα μπολ το αλεύρι, τη μαγειρική σόδα και το αλάτι.
2. Βάζουμε στον κάδο του μίξερ, τη μαργαρίνη και τη καστανή ζάχαρη και χτυπάμε με το σύρμα για 2 - 3 λεπτά.
3. Προσθέτουμε στον κάδο του μίξερ το αυγό, τον κρόκο αυγού και τη βανίλια και χτυπάμε για άλλα 2 λεπτά μέχρι να γίνει ένα κρεμώδες μείγμα.
4. Κλείνουμε το μίξερ, βάζουμε το μείγμα του αλευριού και χτυπάμε σε πολύ χαμηλή ταχύτητα, για 4 - 5 λεπτά μέχρι να ομογενοποιηθεί η ζύμη.
5. Κατεβάζουμε τον κάδο, προσθέτουμε τις σταγόνες σοκολάτας και διπλώνουμε απαλά με μια σπάτουλα ζαχαροπλαστικής.
6. Παίρνουμε 1 κουταλιά της σούπας ζύμης και την κάνουμε μπαλάκι. Τοποθετούμε τα μπαλάκια σε ένα ταψί φουρνου, στο οποίο έχουμε στρώσει λαδόκολλα, αφίνοντας αρκετή απόσταση μεταξύ τους.
7. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φουρνό στους 180°C για 8 - 11 λεπτά ή μέχρι να ροδοκοκκινήσουν.
8. Άφνουμε να κρυώσουν για 10 λεπτά μέσα στο ταψί και σερβίρουμε.



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Το εξαιρετικό μείγμα από ρυζάλευρο, καλαμποκάλευρο και άμυλο πατάτας, εγγυάται σίγουρο αποτέλεσμα σε κάθε σας δημιουργία, χωρίς ίνκος γλουτένης. Δοκιμάστε το σε ψωμί και ό,τι άλλο βάλει ο νους σας!

## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

Σε αντίθεση με αντίστοιχα προϊόντα της αγοράς, τα οποία βασίζουν το αλεύρι τους σε ένα μόνο σπόρο όπως π.χ. τον φαγόπυρο, το αλεύρι χωρίς γλουτένη των Μύλων Αγίου Γεωργίου αποτελείται από ρυζάλευρο, καλαμποκάλευρο και άμυλο πατάτας. Το αλεύρι για όλες τις χρήσεις έχει έγκριση από τον ΕΟΦ. Αναζητήστε τα προϊόντα μας στα φαρμακεία, αλλά και στα Super Market.



**15'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ



ΧΡΟΝΟΣ  
ΑΝΑΜΟΝΗΣ



**60'**  
ΧΡΟΝΟΣ  
ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ



**10 - 12**  
ΜΕΡΙΔΕΣ



**ΕΥΚΟΛΟ**  
ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

**ΣΚΕΥΗ/**  
**ΣΥΣΚΕΥΕΣ**

Μίξερ  
Φόρμα κέικ



# Carrot cake

## ΥΛΙΚΑ

380 γρ. φαρίνα χωρίς  
γλουτένη  
230 ml ελαιόλαδο  
400 γρ. ζάχαρη  
300 γρ. καρότο τριψμένο  
150 γρ. καρύδι κοπανισμένο  
1 κ.γ. σόδα  
2 κ.γ. κανέλα  
1 κ.γ. μοσχοκάρυδο  
Ξύσμα 1 πορτοκαλιού  
Χυμό από 1 μεγάλο  
πορτοκάλι  
4 αυγά

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε τα αυγά στον κάδο του μίξερ και χτυπάμε με το σύρμα, μέχρι να αφρατέψουν.
2. Μόλις αφρατέψουν και χωρίς να κλείσουμε το μίξερ, ρίχνουμε διαδοχικά τη ζάχαρη, το λάδι, το χυμό πορτοκαλιού, το μοσχοκάρυδο, την κανέλα, το ξύσμα. Χτυπάμε μέχρι να ομοιογενοποιηθεί το μείγμα.
3. Κλείνουμε το μίξερ, προσθέτουμε τη φαρίνα χωρίς γλουτένη και τη σόδα και χτυπάμε μέχρι να γίνει μια ενιαία ζύμη.
4. Προσθέτουμε στον κάδο το τριψμένο καρότο και τα καρύδια και ανακατεύουμε μέχρι να ομοιογενοποιηθεί η ζύμη.
5. Μεταφέρουμε σε βουτυρωμένη και αλευρωμένη φόρμα του κέικ.
6. Ψήνουμε στους 180°C σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα, για περίπου 60 λεπτά.



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η πρώτη φαρίνα χωρίς γλουτένη! Με βάση το ρυζάλευρο, καλαμποκάλευρο και άμυλο πατάτας δίνει μια θελούδινη υφή και ένα εξαιρετικά νόστιμο αποτέλεσμα. Δοκιμάστε την σε κέικ και άλλα γλυκάσματα.

## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

Σε αντίθεση με αντίστοιχα προϊόντα της αγοράς, τα οποία βασίζουν το αλεύρι τους σε ένα μόνο σπόρο όπως π.χ. τον φαγόπυρο, η φαρίνα χωρίς γλουτένη των Μύλων Αγίου Γεωργίου αποτελείται από ρυζάλευρο, καλαμποκάλευρο και άμυλο πατάτας. Η φαρίνα χωρίς γλουτένη, έχει έγκριση από τον ΕΟΦ. Άναγκηςτε τα προϊόντα μας στα φαρμακεία, αλλά και στα Super Market.

# **ΕΤΑΙΡΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ**

Με το ίδιο πάθος που δεσμευόμαστε για την ποιότητα στα άλευρά μας, δεσμευόμαστε και για το σεβασμό μας προς την κοινωνία, το περιβάλλον και τους ανθρώπους μας. Οι τέσσερις αυτοί βασικοί πυλώνες βρίσκονται στο κέντρο των δραστηριοτήτων μας και αποτελούν τα συστατικά της δικής μας επιτυχημένης συνταγής.

KOINΩΝΙΑ

Ο μύλος μας είναι κομμάτι της ελληνικής κοινωνίας για περισσότερα από 230 χρόνια. Άνεκαθεν μέσα στα χρόνια, η φιλοσοφία μας ήταν να υποστηρίζουμε και να ενισχύουμε την κοινωνία, ενεργό κομμάτι της οποίας άλλωστε συνεχίζουμε να είμαστε. Είμαστε δίπλα σε πολλά κοινωνικά παντοπωλεία, φιλόπτωχα ιδρύματα που στηρίζονται από την εκκλησία, εκπαιδευτικά ιδρύματα και κοινωφελείς οργανισμούς, τα οποία στηρίζουμε συνεχώς.

Επιπλέον, έχουμε δημιουργήσει στο Κερατσίνι, ένα πρότυπο μουσείο με θέμα «από το σιτάρι στο ψωμί», το οποίο έχει πλούσια εκθέματα γύρω από την αλυσίδα «σιτάρι-αλεύρι-ψωμί», βασικό κοινάτι του, μεταξύ άλλων, είναι η μοναδική συλλογή 500 σφραγίδων πρόσφορου, η μεγαλύτερη στον κόσμο. Το μουσείο είναι **ανοιχτό στα σχολεία** τα οποία επισκέπτονται το εργοστάσιο και υποστηρίζεται από εκπαιδευτικά προγράμματα βασισμένα στις ανάγκες των μαθητών. Μέσα από αυτό θέλουμε να τονίσουμε, ειδικά στα παιδιά, την διατροφική αξία των δημητριακών αλλά και τη συμβολή τους στην εξέλιξη του πολιτισμού και τις παραδόσεις των Ελλήνων.

ПЕРІВАЛЛОН

Εδώ και χρόνια δίνουμε μεγάλη έμφαση στη φιλικότητα προς το περιβάλλον, καθώς πιστεύουμε πως οφείλουμε να αφήσουμε στα παιδιά

**μας** **ένα υγιές περιβάλλον** στο οποίο θα μπορούν να καλλιεργήσουν υγιεινά τρόφιμα. Ήμασταν από τους πρώτους μύλους τη δεκαετία του '70 στην Ελλάδα που εφάρμοσαν τον **ξηρό καθαρισμό του σιταριού**, έχοντας έτοι σχεδόν μιδενική κατανάλωση νερού κατά την άλεση. Πλέον, έχουμε **μιδενικά απόβλητα** οποιασδήποτε μορφής. Ακόμα εφαρμόζουμε **οικολογική απεντόμωση**, ενώ έχουμε πετύχει σημαντική μείωση πλεκτρικής κατανάλωσης.

Στόχος μας είναι να συνεχίσουμε ενεργά και να διευρύνουμε στο μέλλον την εφαρμογή πράσινων πρακτικών.

ΑΝΘΡΩΠΟΙ

Αντιμετωπίζουμε όλους τους συνεργάτες μας με σεβασμό και προάγουμε ένα περιβάλλον δημιουργίας και εξέλιξης. Το σημαντικότερο είναι ότι οι άνθρωποί μας νιώθουν **περήφανοι που είναι μέλη της οικογένειάς μας**, μιας οικογένειας με παράδοση και ιστορία στον Ελλαδικό χώρο.

ПРОЇОН

Εκτός από το να σας προσφέρουμε σταθερή και υψηλή ποιότητα στα προϊόντα μας, επενδύουμε συνεχώς στο να βρίσκουμε **λύσεις που θα καλύψουν επαρκώς την κάθε σας ανάγκη**.

ΜΟΥΣΕΙΟ ΛΟΥΛΗ



Η εταιρεία Μύλοι Λουόν το 2012 προχώρησε στη δημιουργία του “Μουσείου Λουόν από το στάρι στο ψωμί”, έκτοτε έχουμε υποδεχθεί περίπου 10.000 επισκέπτες. Δεκάδες σχολεία, πολλές σχολές αρτοποιίας και ζαχαροπλαστικής και πλήθος κόσμου απ’ όλη την Ελλάδα έχουν ξεναγηθεί στους χώρους μας.

Στόχος του μουσείου είναι να αναδειχθεί τόσο την διατροφική όσο και την πολιτισμική αξία του ψωμιού, από την εμφάνιση του ανθρώπου μέχρι σήμερα, αλλά και τη σημαντική του θέση στην μεσογειακή διατροφή. Επίσης, σε μια προσπάθεια να εννημερωθούν και να εκπαιδευτούν παιδιά μικρότερης ηλικίας, γύρω από το πιο ευλογημένο προϊόν διατροφής, το ψωμί, διευρύνθηκε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα και για παιδιά νηπιαγωγείου, δίνοντας έμφαση στα θέματα διατροφής.

Η “Μύλοι Λουάλη” με αφορμή την  
ϊδρυση του μουσείου, αποδεικνύει την  
αγάπη στην πολιτιστική μας κληρονο-  
μιά, τον σεβασμό στις αξίες και την κοι-  
νωνική ευαισθησία απέναντι στη νέα  
γενιά.

# **WWW.ALEVRI.COM**

## **ΕΝΑ ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΠΟΥ ΦΕΡΝΕΙ ΜΙΚΡΟΥΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΟΥΣ ΣΤΗΝ KOYZINA**

Δημιουργήσαμε για όλους εσάς έναν χώρο διαδραστικό που ελπίζουμε να γίνει πηγή έμπνευσης και δημιουργίας στην κουζίνα σας! Στο [alevri.com](http://alevri.com) θα βρείτε λαχταριστές, μοναδικές, γλυκές και αλμυρές συνταγές, για να απολαύσετε με την οικογένεια και τους φίλους σας, αναλόγως την περίσταση.

Συγκεντρώσαμε διάφορα  
**εργαλεία** που θα σας  
διευκολύνουν στη κουζίνα, όπως  
μετατροπέα υλικών, υπολογισμό  
ποσοτήτων βάσει των μερίδων που επιθυμείτε και  
αποστολή υλικών με email για εύκολη αγορά από το  
super market!

YAMA		ESTER	
PROPRIÉTÉS TOXICOLOGIQUES	16	+ -	
Il est à noter			1. MDD qui sont utilisés pour plâtre, la bouteille et le Drapier qui contiennent un ou deux plâtre ou cimentation sont en réaction.
1.000-1g	Rapide Ag.		2. Plastique (matière) qui détruit les plastiques par aggrégation.
1.000-10g	Méthacrylate (MMA)		3. Possibilité d'entraînement des modifications sur les surfaces de tout produit plast.
1.000-100g	Thiophosphate		4. MDD qui est en réaction avec les substances en solvants dans les émaux dentaires. Non pas à croire. Bénefice non thérapeutique non indiquée.
1.000-1000g	(dissolveur) dissolvant		5. Amorçage, entraînement par les méthyles (amorphisation), entraînement de l'émail et de la dentine. Aggrégation ou dissolution sélective.
1.000-10000g	Drapier		6. Et dissolvant, amorçage et Drapier. Ils sont, au contraire de la Stérile.
1.000-100000g	modificateur peint		7. Amorçage et liaison de pâtes aux résines émaillées. Ils peuvent être utilisés sur les matières céramiques ou résineuses et céramiques.
1.000-1000000g	vitre opaque		8. Dissolvant pour les gels de Stérile et Drapier. Entravant entraînement de l'émail et de l'amorçage.
1.000-10000000g	vitre		9. Dissolvant pour les gels de Stérile et Drapier. Entravant entraînement de l'émail et de l'amorçage.
1.000-100000000g	1. rapides séch.		10. Dissolvant pour les gels de Stérile et Drapier. Entravant entraînement de l'émail et de l'amorçage.
1.000-1000000000g	2. lentes		11. Dissolvant pour les gels de Stérile et Drapier. Entravant entraînement de l'émail et de l'amorçage.
1.000-10000000000g	3. lent		12. Dissolvant pour les gels de Stérile et Drapier. Entravant entraînement de l'émail et de l'amorçage.
Il est à noter			13. Dissolvant pour les gels de Stérile et Drapier. Entravant entraînement de l'émail et de l'amorçage.
1.000-100000000000g	Bénefice amélioration de l'épaisseur faciale		14. Dissolvant pour les gels de Stérile et Drapier. Entravant entraînement de l'émail et de l'amorçage.
1.000-1000000000000g	Amorçage faciale		15. Dissolvant pour les gels de Stérile et Drapier. Entravant entraînement de l'émail et de l'amorçage.
1.000-10000000000000g	Amorçage Drapier		16. Dissolvant pour les gels de Stérile et Drapier. Entravant entraînement de l'émail et de l'amorçage.
1.000-100000000000000g	vitre opaque		17. Dissolvant pour les gels de Stérile et Drapier. Entravant entraînement de l'émail et de l'amorçage.
1.000-1000000000000000g	Méthacrylate (MMA)		18. Dissolvant pour les gels de Stérile et Drapier. Entravant entraînement de l'émail et de l'amorçage.
1.000-10000000000000000g	Resinoplastique		19. Dissolvant pour les gels de Stérile et Drapier. Entravant entraînement de l'émail et de l'amorçage.
			20. Dissolvant pour les gels de Stérile et Drapier. Entravant entraînement de l'émail et de l'amorçage.

# ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ



Για αποτελεσματικό βουτύρωμα της φόρμας του κέικ, πρώτα τη βουτυρώνουμε και στη συνέχεια τη παγώνουμε για 5 λεπτά στην κατάψυξη. Έπειτα ρίχνουμε αρκετό αλεύρι, που κολλάει αμέσως στα παγωμένα τοιχώματα της φόρμας και τινάζουμε την περιπτή ποσότητα.

Όταν θέλουμε να ενσωματώσουμε αλεύρι ή κακάο σε αφράτα μείγματα, πρώτα τα κοσκινίζουμε.

Όταν θέλουμε να λιώσουμε βούτυρο και σοκολάτα, τα λιώνουμε μαζί γιατί λιώνουν ευκολότερα.

Όταν κτυπάμε αυγά με ζάχαρη για κέικ, δεν τα κτυπάμε για πολύ ώρα γιατί στο ψήσιμο κάθονται.

Τα περισσότερα κέικ διατηρούνται εκτός ψυγείου, περίπου μία εβδομάδα. Είναι καλύτερα να είναι σκεπασμένα, αφού έχουν κρυώσει τελείως.

Δεν ανοίγουμε την πόρτα του φούρνου μέχρι τη μέσην του χρόνου ψυσίματος, γιατί το γλυκό θα χάσει τον όγκο του.

Στην ζαχαροπλαστική χρησιμοποιούμε πάντα κρέμα γάλακτος με 36% λιπαρά.

Όταν χτυπάμε αυγά με ζάχαρη για κέικ, δεν τα κτυπάμε για πολύ ώρα γιατί στο ψήσιμο κάθονται.

Τα περισσότερα κέικ διατηρούνται εκτός ψυγείου, περίπου μία εβδομάδα. Είναι καλύτερα να είναι σκεπασμένα, αφού έχουν κρυώσει τελείως.

Όταν ψίνουμε muffins ή cupcakes και δε χρησιμοποιούμε όλες τις θέσεις της φόρμας για muffins, ρίχνουμε λίγο νερό στις κενές θέσεις. Το νερό βοηθάει τα cupcakes να ψυθούν και να φουσκώσουν ομοιόμορφα.

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΜΕ ΑΛΕΥΡΙ

### ΣΥΝΤΑΓΗ:

### ΥΛΙΚΑ

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

# ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΜΕ ΑΛΕΥΡΙ

ΣΥΝΤΑΓΗ:

ΥΛΙΚΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

# ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΜΕ ΑΛΕΥΡΙ

ΣΥΝΤΑΓΗ:

ΥΛΙΚΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

# ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΜΕ ΑΛΕΥΡΙ

ΣΥΝΤΑΓΗ:

ΥΛΙΚΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ



από γενιά σε γενιά, το ίδιο αλεύρι

Εδώ και 50 χρόνια περνάει από χέρι σε χέρι, από στόμα σε στόμα, από σκέψη σε σκέψη με ό,τι μορφή του δίνουμε εμείς, οι μαμάδες μας, οι γιαγιάδες μας. Εδώ και 50 χρόνια, ίδιο και αγαπημένο.

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ



**ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ**



από γενιά σε γενιά το ίδιο αλεύρι

Για περισσότερες  
λαχταριστές συνταγές  
επισκεφθείτε μας στο  
**www.alevri.com**



μύλοι  
**ΛΟΥΛΗ**

Σπετσών 1, Κερατσίνι 187 55  
Γραμμή επικοινωνίας: 801 1007901  
magsales@louisgroup.com