



Καλή σχολική χρονιά!

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ
ΣΧΟΛΙΚΑ SNACKS

ΑΠΟ LIVE COOKING 17.09.2021 ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΤΣΟΥΚΑΛΑ

www.alevri.com

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ



01 ΜΠΑΡΕΣ ΒΡΩΜΗΣ

Υλικά για 8 μπάρες

150 γρ. **αλεύρι Βρώμης**
120 γρ. **νιφάδες βρώμης**
1 κ.γ. κανέλα
βανίλια σκόνη
1 πρέζα αλάτι
3-4 κ.σ. μέλι
1 κ.γ. baking powder
350-380 γρ. γάλα της αρεσκείας σας
2 κ.σ. βουτύρου καρπού της
αρεσκείας σας (πχ φυστικοβούτυρο)
1 μπανάνα
1 αυγό

Εκτέλεση

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 190°C στον αέρα.
2. Σε ένα μπολ ρίχνουμε όλα τα στερεά υλικά και σε ένα άλλο μπολ ρίχνουμε το γάλα, το αυγό, το βούτυρο, το μέλι και τη βανίλια και ανακατεύουμε.
3. Ρίχνουμε τα στερεά υλικά μέσα στα υγρά και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε την μπανάνα που την έχουμε λιώσει με ένα πιρούνι.
4. Ψήνουμε σε ταψί 20x20, για 30-40 λεπτά, μέχρι να πάρει χρυσαφένιο χρώμα και να φουσκώσει.

02 ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ ΚΟΥΡΟΥ

Υλικά για τη ζύμη για 12 τεμάχια

220 γρ. **αλεύρι ολικής**
180 γρ. γιαούρτι
90 γρ. ελαιόλαδο
1 κ.γ. κοφτό baking powder
1-1,5 κ.σ. κεφαλοτύρι τριμμένο
1/2 κ.γ. αλάτι
1 πρέζα πιπέρι

Υλικά για τη γέμιση

150 γρ. φέτα
100 γρ. ανθότυρο
1 κ.σ. γιαούρτι
1/2 κ.γ. πάπρικα
1 αυγό
1-2 κ.σ. ελαιόλαδο

Εκτέλεση

1. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα υλικά για τη ζύμη. Την αφήνουμε στο ψυγείο μέχρι να ετοιμάσουμε τη γέμιση (αυτό βοηθάει στο να μη κολλάει η ζύμη κατά το άνοιγμα, στα χέρια μας).
2. Σε ένα άλλο μπολ ετοιμάζουμε τη γέμιση (μπορούμε να βάλουμε ότι μπαχαρικό μας αρέσει).
3. Παίρνουμε ένα κομμάτι από τη ζύμη, το ανοίγουμε σε στρογγυλό σχήμα, βάζουμε μια κουταλιά από τη γέμιση και κλείνουμε σε σχήμα μισοφέγγαρου.
4. Προαιρετικά, χτυπάμε ένα κρόκο με λίγο νερό ή γάλα και αλείφουμε από πάνω για να πάρει ωραίο χρώμα και γεύση. Μπορούμε να πασπαλίσουμε με παπαρουνόσπορο ή σουσάμι.
5. Ψήνουμε στους 180°C στον αέρα, για 25-30' μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρυσαφί χρώμα.

Tip

Στη γέμιση μπορούμε να βάλουμε και διαφορετικά τυριά αν δεν θέλουμε φέτα ή κεφαλοτύρι.

03 MUFFINS ΒΑΝΙΛΙΑΣ ΜΕ ΜΗΛΟ

Υλικά

1 συσκευασία
muffins βανίλιας Easy Bake

200 γρ. νερό

150 γρ. σπορέλαιο

1 αυγό (σε θερμοκρασία δωματίου)

1 μήλο

κανέλα & μοσχοκάρυδο

Εκτέλεση

1. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε με μια σπάτουλα το μείγμα για muffins, το νερό, το ηλιέλαιο και το αυγό μέχρι να ομογενοποιηθούν. Προσθέτουμε το μήλο, την κανέλα και το μοσχοκάρυδο και ανακατεύουμε καλά.
2. Βάζουμε φορμάκια ή αντικολλητικά χαρτάκια στις θήκες για muffins και γεμίζουμε μέχρι τα $\frac{3}{4}$.
3. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190°C στον αέρα, για περίπου 20 λεπτά.

04 PANCACKES ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ

Υλικά

1 συσκευασία μείγμα για
Pancake Easy Bake

275 γρ. νερό

βούτυρο (για το τηγάνι)

μέλι

1 μπανάνα

φυστικοβούτυρο

Εκτέλεση

1. Ετοιμάζουμε τα pancakes σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας και αφήνουμε το χυλό να ξεκουραστεί για 15 λεπτά.
2. Βάζουμε λίγο βούτυρο στο τηγάνι σε μέτρια φωτιά και όταν ζεσταθεί αρκετά ρίχνουμε μικρή ποσότητα από το μείγμα μας.
3. Τηγανίζουμε όσα pancakes χωράνε στο τηγάνι μας μέχρι να πάρουν ένα χρυσαφί χρώμα. Με σπάτουλα τα αναποδογυρίζουμε ώστε να ψηθούν και από την άλλη πλευρά.
4. Μεταφέρουμε σε πιάτο όπου έχουμε τοποθετήσει απορροφητικό χαρτί και επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μέχρι να τελειώσει όλος ο χυλός.
5. Γαρνίρουμε με τη μπανάνα, το φυστικοβούτυρο και το μέλι.

05

ΑΤΟΜΙΚΑ ΠΙΤΣΑΚΙΑ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Υλικά

1 συσκευασία **Easy Bake ζύμη πίτσας**

280 γρ. νερό

15 γρ. ελαιόλαδο

σάλτσα ντομάτας

τριμμένη μοτσαρέλα

ντοματίνια

Εκτέλεση

1. Ρίχνουμε τη μαγιά (που περιλαμβάνεται στη συσκευασία) σε ένα μπολ, προσθέτουμε το νερό, το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε τα υλικά.
2. Σε ένα άλλο μπολ, προσθέτουμε το μείγμα και το περιεχόμενο του άλλου μπολ και ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε μια ζύμη που δεν κολλάει στα τοιχώματα του μπολ.
3. Σκεπάζουμε με πετσέτα και αφήνουμε να ξεκουραστεί για 10 λεπτά.
4. Χωρίζουμε τη ζύμη μας σε 6 ίσα μέρη. Τα σκεπάζουμε και τα αφήνουμε για 1 ώρα σε ζεστό μέρος.
5. Ανοίγουμε τα ζυμάρια με τα χέρια ή με πλάστη.
6. Απλώνουμε τη σάλτσα, προσθέτουμε το τυρί και τα ντοματίνια και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 210°C, στις αντιστάσεις για 10 λεπτά ή μέχρι να πάρουν ωραίο χρώμα τα πιτσάκια.

Καλή
εβδομαδική
Χρονιά!

ΠΑΡΕΑ ΜΕ ΤΟΥΣ
ΜΥΛΟΥΣ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ
ΚΑΙ ΤΑ
EASY BAKE!

