

Πανεύκολες & υγιεινές μπάρες με φυστικοβούτυρο χωρίς ψήσιμο, το απόλυτο γλυκό-σνακ διατροφής, από τον Πέτρο Συρίγο!

Το απόλυτο γλυκό – σνακ που θα ξετρελάνει ακόμα κι αυτούς που βρίσκονται σε διατροφή! Γρήγορο και πεντανόστιμο!

Υλικά

- 300γρ φυστικοβούτυρο
- 100γρ maple syrup
- 130γρ νιφάδες βρώμης
- 150γρ κουβερτούρα
- 1κτς ταχίνι
- λίγα φουντούκια

- 300gr peanut butter
 - 100gr maple syrup
 - 130gr oats
 - 150gr chocolate
 - 1tbs tahini
- Hazelnuts

Εκτέλεση

Λιώνουμε στο μικροκυμάτων το φυστικοβούτυρο με το *marle syrup* και ανακατεύουμε! Προσθέτουμε τις νιφάδες βρώμης, ανακατεύουμε και το απλώνουμε σε ένα ταψάκι, βάζουμε στο ψυγείο να παγώσει λίγο!

Λιώνουμε τη σοκολάτα σε μπαιν μαρί ή στο μικροκυμάτων μαζί με το ταχίνι, το ρίχνουμε πάνω απ τη βάση και πασπαλίζουμε με φουντούκια!

<https://petros-syrigos.com/to-apolyto-glyko-snak-diatrofis/>

Κρέπες με ταχίνι, μέλι, σοκολάτα και μπισκότα, από τον Δημήτη Σκαρμούτσο!

Υλικά

Για τις κρέπες:

- 2 φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 4 κ.γ. ζάχαρη
- $\frac{1}{2}$ κ.γ. αλάτι
- 3 φλ. γάλα με χαμηλά λιπαρά (2%)
- 3 μεγάλα αβγά
- 2 κ.σ. βούτυρο ανάλατο, λιωμένο + επιπλέον, για το τηγάνι

Για τη γέμιση:

- 12 κ.γ. ταχίνι
- 12 κ.γ. μέλι
- 12 κ.γ. σοκολάτα κουβερτούρα, τριμμένη
- 12 κ.γ. μπισκότα πτι μπερ, τριμμένα
- 100 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα, λιωμένη, για τη γαρνιτούρα
- μερικές φράουλες, για γαρνιτούρα

Διαδικασία

Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη, το αλάτι και ανακατεύουμε με σύρμα.

Προσθέτουμε το γάλα, τα αβγά, τη 1 κ.σ. βούτυρο και ανακατεύουμε με σύρμα να ενωθούν τα υλικά

Σκεπάζουμε το μπολ και το βάζουμε στο ψυγείο για 60 λεπτά.

Ζεσταίνουμε ένα μεσαίο, αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά και το βουτυρώνουμε ελαφρά.

Αδειάζουμε 1/3 φλ. από το μείγμα στο τηγάνι και το ανακινούμε με γρήγορες κινήσεις, ώστε το μείγμα να απλωθεί ομοιόμορφα στον πάτο του τηγανιού.

Αφήνουμε την κρέπα να ψηθεί για 1-2 λεπτά, μέχρι οι άκρες να φανούν έτοιμες και η μέση να πάρει χρυσαφένιο χρώμα.

Με τη βοήθεια μιας φαρδιάς σπάτουλας γυρίζουμε την κρέπα από την άλλη πλευρά και μαγειρεύουμε για 1 ακόμη λεπτό.

Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία για την παρασκευή των υπόλοιπων κρεπών. Το μείγμα θα φτάσει για 12 κρέπες.

Παίρνουμε μια-μια τις κρέπες, απλώνουμε 1 κ.γ. ταχίνι, 1 κ.γ. μέλι, 1 κ.γ. σοκολάτα τριμμένη, 1 κ.γ. μπισκότο τριμμένο στο κέντρο κάθε κρέπας, και διπλώνουμε την κρέπα.

Διπλώνουμε την κρέπα σε ρολό, περιχύνουμε με τη λιωμένη σοκολάτα, γαρνίρουμε με φράουλες και σερβίρουμε.

<https://www.dimitrisskarmoutsos.gr/syntagi/2121/Krepes-me-tahini-meli-sokolata-kai-mpiskota>

Καραμελωμένα μήλα με σοκολάτα, από τον Γιώργο Τσούλη και το [giorgostsouli.com!](http://giorgostsouli.com)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ 15Λ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ 20 10Λ

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 1/5

Μια γλυκιά συνταγή που θα λατρέψουν όλοι στο σπίτι.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό μήλα, κόκκινα

320 γρ. ζάχαρη, κρυσταλλική

2 κ.γ. κανέλα, τριμμένη

340 γρ. σοκολάτα, λιωμένη

Πολύχρωμες τρούφες, για το σερβίρισμα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

ανά μερίδα/ τεμάχιο



θερμίδες 418 21%



Λίπος 10.5g 15%



Κορεσμένα 7.1g 36%



Πρωτεΐνες 3.2g 6%



Υδατάνθ. 83g 32%



Σάκχαρα 72.7g 81%



Αλάτι 0g 0.00%



Ινες 6.6g 28%



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ & ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1Βάζουμε σε ένα μπολ τη ζάχαρη και μαζί με την

κανέλα, ανακατεύουμε με ένα κουτάλι και το αφήνουμε στην άκρη. Παράλληλα, κόβουμε τα μήλα σε ροδέλες πάχους 3 χιλιοστών.

2Έπειτα, παίρνουμε ένα κομμάτι μήλου, το βουτάμε στο μείγμα με τη ζάχαρη και το τοποθετούμε σε ένα ταψί του φούρνου, στο οποίο έχουμε στρώσει με λαδόκολλα. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία και για τα υπόλοιπα κομμάτια.

3Στη συνέχεια, ψήνουμε σε προθερμασμένου φούρνου στους 105°C στον αέρα 2 ώρες. Στη 1 ώρα, γυρνάμε τα μήλα από την άλλη πλευρά.

4Μόλις είναι έτοιμα, τα αφήνουμε να κρυώσουν, τα βουτάμε στη λιωμένη σοκολάτα μέχρι τη μέση και σερβίρουμε με πολύχρωμες τρούφες.

#tsoulotip: Κόβουμε τα μήλα στο ίδιο μέγεθος για να ψηθούν ομοιόμορφα.

<https://www.giorgostsoulis.com/syntages/gluka/karamelomena-mila-me-sokolata>

Τρουφάκια από την Μαριφάνη Ξανθάκη!

Όλο και κάποια ξαδέλφη ή θείος μας έχει φέρει πεσκέσι μικρά truffles απ' την επίσκεψή του σε

κάποια ευρωπαϊκή χώρα. Συνήθως αυτά είναι όμορφα αμπαλαρισμένα σε χάρτινες κασετίνες ή πολυτελή κουτάκια. Τα truffles δεν είναι τίποτα παρά μικρές τρούφες ποιοτικής σοκολάτας αγκαλιασμένες σε κακάο που λιώνουν στο στόμα! Μπορούν να συνοδεύσουν το τσάι σε μια συγκέντρωση φίλων ή να αποτελέσουν όμορφο δωράκι σε ανθρώπους που αγαπάμε.

Τα φοντάν αυτά δε χρειάζεται απαραίτητα να ξενιτευτούμε για να τα απολαύσουμε, είναι πανεύκολο να τα φτιάξουμε μόνοι μας στο σπίτι και μάλιστα σε μεγάλη ποσότητα αλλά σε λίγο χρόνο!!!



Δείτε πόσο εύκολα και γρήγορα μπορούμε να τα φτιάξουμε...! Τα υλικά που θα χρειαστούμε για 1 δόση 25 τεμαχίων είναι:

- 200 γρ. κουβερτούρα υγείας ανωτέρας ποιότητας
- 100 ml κρέμα γάλακτος πλήρης

1 κουτ.σ. μέλι

• κακάο άγλυκο καλής ποιότητας

▪



Εκτέλεση:

- Ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος μαζί με το μέλι να ενωθούν.
- Σπάμε σε μπολ μικρά κομματάκια την κουβερτούρα και περιχύνουμε με το ζεστό μείγμα της κατσαρόλας.

Αφήνουμε 5 λεπτά να μαλακώσει η σοκολάτα και ανακατεύουμε καλά με σύρμα μέχρι να αποκτήσουμε ένα λείο σοκολατένιο μείγμα.

- Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα πλατύ σκεύος στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί και βάζουμε στο ψυγείο να σταθεροποιηθεί για 2 ώρες.
- Παίρνουμε ίσες ποσότητες από το στερεό μείγμα και τις πλάθουμε μπαλάκια σε μέγεθος όσο ένα κορόμηλο.
- Κυλάμε ένα ένα τα μπαλάκια στο κακάο να καλυφθεί καλά και μεταφέρουμε πάνω σε χάρτινες θήκες!
- Φυλάμε τα σοκολατάκια σε κουτί που κλείνει καλά εντός ψυγείου τις θερμές μέρες ή σε θερμοκρασία περιβάλλοντος τις ψυχρές, σε κάθε περίπτωση όμως μακριά από υγρασίες.

Καλη σας επιτυχία ☐

Μαριφανη

<https://lixoudiesmarifanis.blogspot.com/2019/10/truffles.html?m=1&fb>

[Μηλόπιτα της τεμπέλας, από](#)

•

την Αργυρώ μας και το argiro.gr!

Προετοιμασία: 0:10´

Μαγείρεμα: 0:40´

Εύκολη

Μερίδες: 6

Η μηλόπιτα της τεμπέλας που όμως θα λατρέψετε όλοι! Γίνεται σε λιγότερο από 10´, πλούσια σε μήλα και αρώματα με τραγανό φύλλο. Φτιάξτε τη σήμερα κιόλας!

Υλικά Συνταγής

- 4 χωριάτικα ή φύλλα κρούστας
- 3 κ.σ αλεύρι ή φρυγανιά τριμμένη
- 1/2 φλ. μαύρη ή καστανή ζάχαρη
- 5 μήλα
- 30 γραμ. βούτυρο (λιωμένο και χλιαρό)
- 1/2 κ.γλ. κανέλα
- 1/2 φλ. σταφίδες
- 1/2 φλ. καρύδια χοντροκομμένα

Εκτέλεση

Για την μηλόπιτα της τεμπέλας χωρίς αυγά, καθαρίζουμε τα μήλα και τα κόβουμε σε λεπτές φέτες. Τα βάζουμε σε ένα μπολ και τα περιχύνουμε με το λιωμένο χλιαρό βούτυρο. Πασπαλίζουμε τα μήλα με το αλεύρι τη ζάχαρη και την κανέλα

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά. Προσθέτουμε τη σταφίδα και τα καρύδια και ανακατεύουμε.

Σε λαδωμένο ή βουτυρωμένο μικρό στρογγυλό ταψί 25 εκατοστών, στρώνουμε ένα χωριάτικο φύλλο τσαλακωτά. Λαδώνουμε ή βουτυρώνουμε το φύλλο και στρώνουμε από πάνω τσαλακωτά και ένα δεύτερο χωριάτικο φύλλο.

Αδειάζουμε τη γέμιση για την μηλόπιτα και καλύπτουμε με τα άλλα δύο φύλλα τα οποία τα στρώνουμε τσαλακωτά και τα λαδώνουμε (ή βουτυρώνουμε) ενδιάμεσα.

Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς C στον αέρα, στη μεσαία σχάρα, για 45' περίπου, μέχρι να ροδίσει καλά το φύλλο πάνω και κάτω.

Αφού βγει η μηλόπιτα από το φούρνο, την αφήνουμε να σταθεί για 10'. Έτσι, θα τραβήξει την υγρασία της και θα κρυώσει λίγο η караμέλα μήλου που σχηματίζεται κατά το ψήσιμο από τα μήλα και τη ζάχαρη.

Για να φτιάξετε την μηλόπιτα της τεμπέλας ακόμα πιο γρήγορα και πιο εύκολα, χρησιμοποιήστε τα φύλλα «Τόσο απλά», βάζοντας τη γέμιση ανάμεσα στα

φύλλα και ψήνοντας με τις παραπάνω οδηγίες.

Κόβουμε σε 6 – 8 κομμάτια και πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη και κανέλα.

<https://www.argiro.gr/recipe/milopita-tis-tempelas/>

[Σοκολατένια μπαλάκια με
επικάλυψη ION patisserie
cover cream κακάο και
χρωματιστά ζαχαρωτά, από την
Αριάδνη Πούλιου και το
ionsweets.gr!](#)

- Προετοιμασία
- 15 Λεπτά
- Ποσότητα
- 12 κομμάτια
 - Επίπεδο

[Easy](#)

Συστατικά

- 10 γεμιστά μπισκότα με κρέμα

- 50 γρ τυρί κρέμα full fat
- 120 γρ σοκολάτα ION patisserie cover cream κακάο
- Χρωματιστά ζαχαρωτά για το στόλισμα

Οδηγίες

- 1.Βάζουμε τα μπισκότα στο μπλέντερ. Μετά παίρνουμε το μείγμα και το τοποθετούμε σε ένα μπολ.
 - 2.Προσθέτουμε το τυρί κρέμα και με ένα μίξερ ομογενοποιούμε με τα υλικά μας.
 - 3.Με το χέρι μας παίρνουμε λίγο από το μείγμα και κάνουμε μπαλάκια τοποθετούμε μία λαδόκολα πάνω σε ένα πιάτο και τα βάζουμε πάνω. Τα τοποθετούμε στο ψυγείο για 10 με 15 λεπτά μέχρι να σταθεροποιηθούν.
 - 4.Εντωμεταξύ αφαιρούμε το καπάκι από την συσκευασία ION patisserie cover cream κακάο. Τοποθετούμε το δοχείο στο φούρνο μικροκυμάτων στα 450 για 1 με 2 λεπτά. Αναδεύουμε και είναι έτοιμο προς χρήση.
 - 5.Βουτάμε τα μπαλάκια μας μέσα στην σοκολάτα με τη βοήθεια δύο πηρουνιών, τα τοποθετούμε πάνω σε μία λαδόκολα και τα πασπαλίζουμε με χρωματιστά ζαχαρωτά. Τα τοποθετούμε στο ψυγείο και τα αφήνουμε να σταθούν ώστε να σταθεροποιηθεί η σοκολάτα.
 - 6.Πασπαλίζουμε με χρωματιστά ζαχαρωτά.
- Μερίδες : 12
 - Έτοιμο σε : 60 Λεπτά

Σχετικά με το Σεφ



Αριάδνη Πούλιου

Η Αριάδνη Πούλιου γεννήθηκε και μεγάλωσε στο Ηράκλειο της Κρήτης. Τα τελευταία χρόνια ζει και εργάζεται στην Αθήνα.

Σπούδασε ζωγραφική στη Βακαλό και πήρε το πτυχίο της με άριστα και ...

[Περισσότερα για τον σεφ...](#)

<https://ionsweets.gr/recipe-items/%cf%83%ce%bf%ce%ba%ce%bf%ce%bb%ce%b1%cf%84%ce%ad%ce%bd%ce%b9%ce%b1-%ce%bc%cf%80%ce%b1%ce%bb%ce%ac%ce%ba%ce%b9%ce%b1-%ce%bc%ce%b5-%ce%b5%cf%80%ce%b9%ce%ba%ce%ac%ce%bb%cf%85%cf%88%ce%b7-%ce%b9on-patisse/>

[Πανεύκολο κέικ μόνο με ασπράδια και το μυστικό για σωστό βουτύρωμα και αλεύρωμα μιας φόρμας, από το \[icookgreek.com\]\(http://icookgreek.com\)!](#)

Συνταγή για κέικ για όσους πρέπει να αποφεύγουν τα αυγά!

- **Δυσκολία:** πολύ εύκολο

Υλικά συνταγής

- 3 φλιτζάνια αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη
- 4 ασπράδια αυγών
- 1 φλιτζάνι φυτικό βούτυρο μαλακό
- 1/2 φλιτζάνι φρέσκο χυμό πορτοκαλιού

- ξύσμα από 1/2 πορτοκάλι
- άχνη για το πασπάλισμα

Εκτέλεση συνταγής

1. Ρίχνετε όλα τα υλικά σε δοχείο ανάμειξης ή κάποιο μεγάλο μπολ. Τα ανακατεύετε αρχικά με τη λάμα ενός μαχαιριού και στη συνέχεια τα χτυπάτε με το μίξερ μέχρι να ομοιογενοποιηθούν πλήρως.
2. Αδειάζετε το μείγμα σε καλά βουτυρωμένη και αλευρωμένη φόρμα του κέικ και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° C για 50' -55'. Αφήνετε το κέικ να κρυώσει και αφού το ξεφορμάρετε το πασπαλίζετε με άχνη.

Συμβουλή

Μπορείτε αν θέλετε να προσθέσετε στο τέλος 1 φλιτζάνι ανάμεικτα καρυδόπιχα ψιλοκομμένα και σταφίδες

Το μυστικό για σωστό βουτύρωμα και αλεύρωμα μιας φόρμας



TIPS | Σύμφωνα με το pastry chef Στέλιο Παρλιάρo

Ο κορυφαίος ζαχαροπλάστης αποκαλύπτει ένα «στάδιο» της απλούστατης διαδικασίας του βουτυρώματος και αλευρώματος μιας φόρμας στην οποία πρόκειται να ρίξουμε ζύμη για κέικ, μπράουνις κ.λπ. που οι περισσότεροι προσπερνάμε.

Το στάδιο αυτό δεν είναι άλλο από το πάγωμα στην κατάψυξη του λιωμένου βουτύρου. Σύμφωνα με τον [Στέλιο Παρλιάρo](#), όταν ψήνουμε ένα κέικ, ένα παντεσπάνι, ένα μπράουνι ή άλλο «ψωμένιο» γλυκό σε μεταλλική φόρμα –και όχι σε σιλικόνης ή σε τσέρκι– το βούτυρο θα πρέπει πρώτα να παγώσει πάνω στη φόρμα, πριν μπει το αλεύρι, και το αλεύρι πρέπει να είναι μπόλικο.

Αφού λοιπόν αλείψουμε τη φόρμα καλά με λιωμένο βούτυρο, με ένα πινέλο, ο σεφ προτείνει να τη βάλουμε στην κατάψυξη ώστε να παγώσει το επίστρωμα βουτύρου, καθώς όπως εξηγεί αν πασπαλίσουμε κατευθείαν με αλεύρι, τότε αυτό θα απορροφηθεί και δε θα δημιουργηθεί σωστό, «αντικολλητικό» στρώμα μεταξύ φόρμας και ζύμης. Όταν το βούτυρο παγώσει, τότε πασπαλίζουμε με άφθονο αλεύρι και στη συνέχεια γυρνάμε τη φόρμα ανάποδα και την τινάζουμε να φύγει το περισσευούμενο.

Μπορούμε να τινάξουμε το περισσευούμενο αλεύρι σε χαρτί ψησίματος, ή αλουμινόχαρτο, που το κάνουμε εύκολα «χωνάκι», ώστε να ξαναρίξουμε το αλεύρι μας σε γυάλα, μιας και μπορεί κάλλιστα να φυλαχτεί και χρησιμοποιηθεί σε άλλη παρασκευή.

<https://tinyurl.com/y345kzg3>

<https://tinyurl.com/y4ggtam4>

Γλυκιά πλεξούδα με πραλίνα φουντουκιού και ξηρούς καρπούς, από το icookgreek.com!

- Δυσκολία: εύκολο

Υλικά συνταγής

- Υλικά για 2 πλεξούδες
- 1 φύλλο σφολιάτας κομμένο κάθετα στα στα δύο
- 500-600 γρ. πραλίνα φουντουκιού ελαφρά παγωμένη
- 150 γρ. φουντούκια ανάλατα χοντροσπασμένα
- 1 κρόκος αβγού

Εκτέλεση συνταγής

1. Κόβετε το φύλλο σφολιάτας κάθετα στα δύο, χαράζετε τα πλαϊνά της και από τις δύο μεριές. Τοποθετείτε στο κέντρο την πραλίνα φουντουκιού, πασπαλίζετε με τα φουντούκια και πλέκετε την σφολιάτα. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία και με το άλλο μισό φύλλο.

Αλείφετε τις πλεξούδες με τον κρόκο και τις

2.

τοποθετείτε σε ταψί στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° C στον αέρα για 15' – 20' περίπου μέχρι να ροδίσουν. Αφήνουμε λίγο να κρυώσουν σερβίρετε.

<https://tinyurl.com/y5jfthyf>

**Πανεύκολη, υπέροχη πραλίνα
φουντουκιού με 4 υλικά σε 5
λεπτά, από το
sokolatomania.gr!**

Με 4 μόνο απλά υλικά φτιάχνουμε πανεύκολα και σε 5 μόνο λεπτά υπέροχη πραλίνα φουντουκιού!

Βελούδινη, όσο πρέπει γλυκιά και χωρίς φοινικέλαιο η συντηρητικά!

Υλικά

60 γρ. φουντούκια

170 γρ. εβαπορέ light (ένα μικρό κουτάκι)

60 γρ. σκόνη κακάο ION η NESTLE

130 γρ. άχνη ζάχαρη

Εκτέλεση

Βάζουμε όλα τα υλικά στον κάδο του mini mixer (multi) και χτυπάμε μέχρι να πολτοποιηθούν εντελώς τα φουντούκια.

Αδειάζουμε σε βαζάκι και διατηρούμε στο ψυγείο (στο πιο χαμηλό ράφι η στα ραφάκια της πόρτας που έχουν την χαμηλότερη ψύξη) .

Καλή απόλαυση!

Βένια

Μπάρες με σοκολατένια γέμιση,

από την Ερμιόνη Τυλιπάκη και το «The one with all the tastes»!

Η σημερινή ανάρτηση λοιπόν είναι λιγάκι περισσότερο αφιερωμένη στις μαμάδες με μικρά παιδιά, που προβληματίζονται σχετικά με το κολατσιό του σχολείου.

Στόχος μου είναι να σας δώσω ιδέες, να σας ενθαρρύνω να ετοιμάζετε γευστικά σνακ χωρίς πολλή προσπάθεια και να σας διαβεβαιώσω ότι με λίγη οργάνωση, το ταπεράκι του σχολείου δεν θα είναι ποτέ ξανά τρομακτικό!

Ιδέες για το σχολικό κολατσιό

- Σάντουιτς, τორτίγιες ή αραβικές πίτες που γεμίζουμε με [κοτοσαλάτα](#) / [τονοσαλάτα](#) / γαλοπούλα, τυρί και λαχανικά / ταχίνι με κακάο και μπανάνα / φυστικοβούτυρο και μπανάνα / αυγό βραστό, τυρί κρέμα και λαχανικά
- Σπιτικές πίτες ([τυρόπιτα](#), σπανακόπιτα, χορτόπιτα, κολοκυθόπιτα, [πιπερόπιτα](#), πρασόπιτα, κοτόπιτα)
- Κουλούρι Θεσσαλονίκης / κράκερ / κριτσίνια / παξιμάδια
- [Σπιτικά κέικ](#) ή [μάφινς](#) (αλμυρά ή γλυκά)
- [Σπιτικά μπισκότα](#)
- Σπιτικές [μπάρες δημητριακών](#) / [τρουφάκια ενέργειας](#)
- Ρυζογκοφρέτες / παστέλι / μουστοκούλουρα / σταφιδόψωμο
- Ξηροί καρποί ανάμικτοι με αποξηραμένα φρούτα
- Φρέσκα φρούτα

Στο blog έχουν δημοσιευτεί πολλές συνταγές που θα μπορούσαν να μπουν στο ταπεράκι του σχολείου. Σκέφτηκα λοιπόν να τις συγκεντρώσω σε μία σελίδα, η οποία θα ανανεώνεται όποτε χρειάζεται και που μπορείτε να δείτε [εδώ](#).

Συμβουλές οργάνωσης

Από την κουζίνα μου δεν λείπουν ποτέ τα εξής:

Ψωμί για τοστ, τορτίγιες, κράκερ ή κριτσίνια, ρυζογκοφρέτες, γαλοπούλα, τυρί σε φέτες, λαχανικά (ιδιαίτερα ντοματίνια, αγγούρια, καρότα και πιπεριές), ξηροί καρποί, φρούτα (φρέσκα και αποξηραμένα), ταχίνι, μέλι, φυστικοβούτυρο και αυγά.

Όταν υπάρχουν ωραία υλικά στο σπίτι, υπάρχουν και επιλογές, ενδιαφέρουσες και γευστικές.

Αρκετά συχνά επίσης προμηθεύομαι παστέλι και μουστοκούλουρα. Αρέσουν στα κορίτσια και είναι ιδανικά για τις ημέρες (ή πιο σωστά τα βράδια) που δεν έχω το κουράγιο να ετοιμάσω ακόμα και το πιο απλό σάντουιτς.

Τα σαββατοκύριακα που έχω περισσότερο χρόνο στη διάθεσή μου, ετοιμάζω ένα κέικ ή μπισκότα ή μια ωραία πίτα.

Χρησιμοποιώ τάπερ 3 θέσεων, οπότε κατά κάποιο τρόπο «αναγκάζομαι» να βάλω στο σκεύος μια ποικιλία από καλούδια.

Παραδείγματα:

Σάντουιτς ή τορτίγια με γαλοπούλα και τυρί + ξηρούς καρπούς + φρούτα ή λαχανικά κομμένα σε στικς

Αυγό βραστό + λαχανικά κομμένα σε στικς + κριτσίνια

Σπιτικό κέικ + φρούτα

Σπιτική μπάρα δημητριακών + φρούτα

Όπως ανέφερα και παραπάνω, μία φορά την εβδομάδα σκέφτομαι (και σημειώνω) τα σνακ της επόμενης εβδομάδας. Με τον τρόπο αυτό προμηθεύομαι έγκαιρα τα υλικά που θα χρειαστώ, ενώ γνωρίζοντας εκ των προτέρων τι θα ετοιμάσω, εξοικονομώ χρόνο και δεν πελαγώνω.



Σπιτικές μπάρες με σοκολατένια γέμιση

Η οικογένειά μας αγαπά τις σπιτικές μπάρες δημητριακών.

[Αυτές](#) παραμένουν οι αγαπημένες μας, ωστόσο είμαστε ιδιαίτερα δεκτικοί στο να δοκιμάζουμε διαφορετικές εκδοχές. Και ακόμα περισσότερο όταν υπάρχει κάπου στον τίτλο της συνταγής η λέξη σοκολάτα ή κάποιο παράγωγό της. Όπως ας πούμε εδώ: μπάρες με σοκολατένια γέμιση.

Που αυθόρμητα με κάνουν να θέλω να αναφωνήσω ου-λα-λα!

Είναι εύκολες, απαιτούν λίγα υλικά, δεν χρειάζονται ψήσιμο (αν και για να τα λέμε όλα, μια βασανιστική παραμονή στο ψυγείο

προκειμένου να παγώσουν τη χρειάζονται) και έχουν σοκολατένια γέμιση.

Η βάση τους φτιάχνεται με νιφάδες βρώμης, βούτυρο, καστανή ζάχαρη και λίγη κανέλα (που όσο περισσότερο δροσίζει, τόσο περισσότερο επιθυμητό και απαραίτητο γίνεται το ζεστό άρωμά της).

Για τη σοκολατένια γέμιση χρησιμοποιούμε φυστικοβούτυρο και κουβερτούρα που ζεσταίνουμε σε χαμηλή θερμοκρασία μέχρι να λιώσουν και να ενωθούν.

Βάση-σοκολατένια γέμιση-βάση-πάγωμα στο ψυγείο και έτοιμες οι μπάρες!

Θα το ξαναπώ γιατί είναι πραγματικά πολύ σημαντικό, με λίγη οργάνωση και μερικές καλές ιδέες, η προετοιμασία του σχολικού σνακ γίνεται απλά και χωρίς ιδιαίτερο κόπο.

ΥΓ. Θυμηθείτε να γράψετε σε χαρτάκι ένα μικρό μήνυμα αγάπης προς τα παιδιά σας και να το βάλετε στο ταπεράκι τους. Θα καταλάβετε τη χαρά τους από τη ζεστή αγκαλιά που θα σας δώσουν επιστρέφοντας από το σχολείο.



ΜΠΑΡΕΣ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΑ ΓΕΜΙΣΗ

Εύκολες μπάρες με λίγα υλικά και σοκολατένια γέμιση, ιδανικές για το σχολικό / εργασιακό κολατσιό!

Προετοιμασία: 20 minutes

Μερίδες:

Υλικά:

Για τη βάση

- 180 γραμμ. βούτυρο

- 110 γραμμ. ζάχαρη καστανή
- 400 γραμμ. νιφάδες βρώμης
- 1/2 κ.γ. κανέλα

Για τη σοκολατένια γέμιση

- 280 γραμμ. κουβερτούρα ψιλοκομμένη
- 160 γραμμ. φυστικοβούτυρο

Εκτέλεση:

- Καλύπτουμε με αλουμινόχαρτο ένα ορθογώνιο πυρέξ με διαστάσεις 20 x 30 εκ.
- Σε μικρή κατσαρόλα βάζουμε το βούτυρο μαζί με τη ζάχαρη και τα ζεσταίνουμε σε μέτρια θερμοκρασία να λιώσουν. Τα αφήνουμε να βράσουν για 2' και κατόπιν αποσύρουμε το σκεύος από την εστία.
- Ρίχνουμε στην κατσαρόλα τις νιφάδες βρώμης μαζί με την κανέλα και ανακατεύουμε.
- Σε αντικολλητικό τηγάνι λιώνουμε σε χαμηλή θερμοκρασία την κουβερτούρα μαζί με το φυστικοβούτυρο. Ανακατεύουμε ανά τακτά χρονικά διαστήματα, να ενωθούν τα δύο υλικά.
- Απλώνουμε στο πυρέξ τη μισή ποσότητα βρώμης και από πάνω τοποθετούμε ομοιόμορφα τη σοκολάτα.
- Απλώνουμε την υπόλοιπη ποσότητα βρώμης και τοποθετούμε το πυρέξ στο ψυγείο.

Σημειώσεις:

Η αρχική ιδέα [εδώ](https://theonewithallthetastes.com/2019/10/mpares-me-sokolatena-gemisi/).

<https://theonewithallthetastes.com/2019/10/mpares-me-sokolatena-gemisi/>