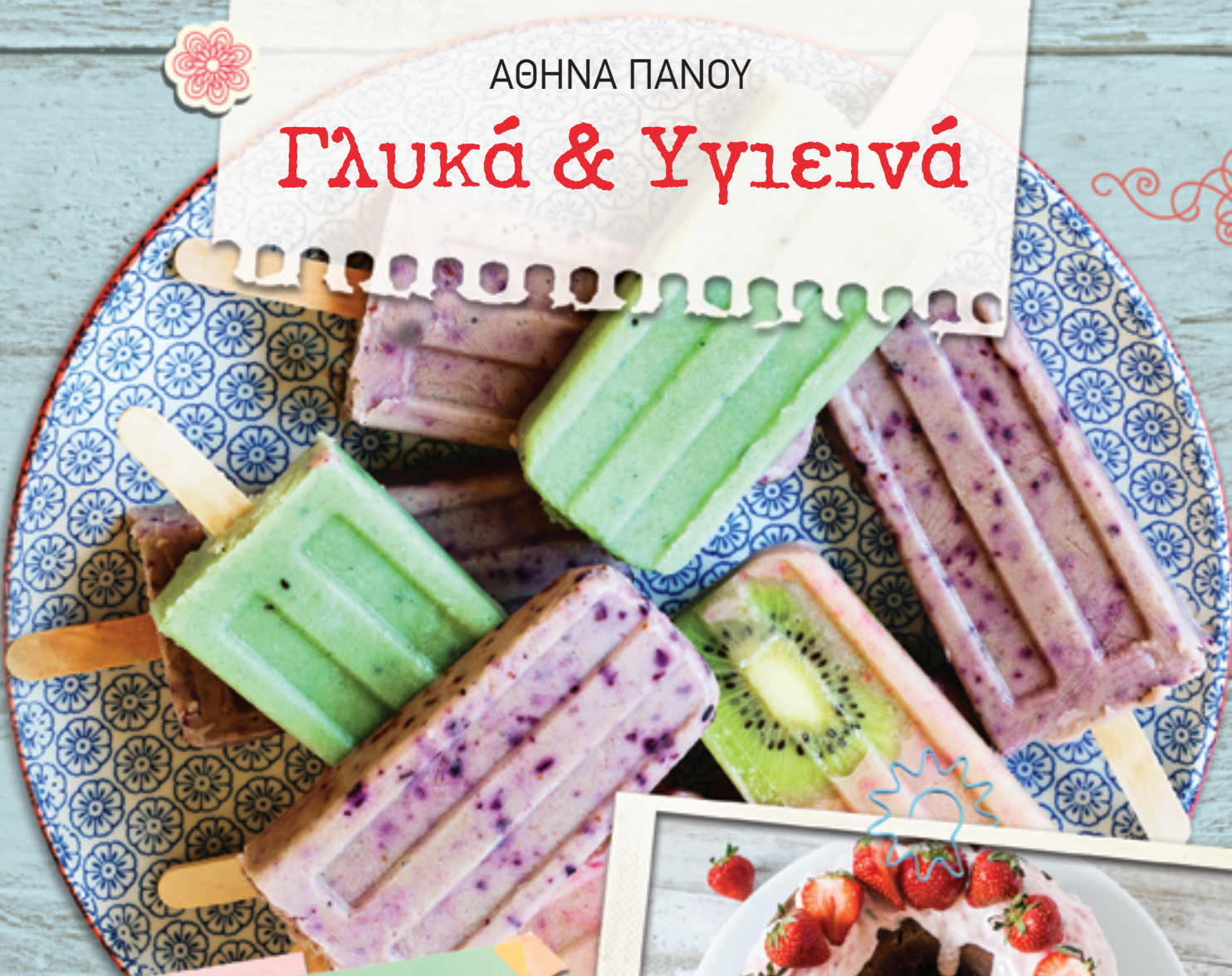




ΑΘΗΝΑ ΠΑΝΟΥ

Γλυκά & Υγιεινά



30 + 1 εύκολες και απολαυστικές
συνταγές για γλυκά
χωρίς προσθήκη
επεξεργασμένης ζάχαρης!



ΑΘΗΝΑ ΠΑΝΟΥ

Γλυκά & Υγιεινά

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Γλυκά & Υγιεινά**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Αθηνά Πάνου
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Χρυσούλα Τσιρούκη
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Δήμητρα Δαριώτη
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: Δήμητρα Δαριώτη – Ευδοκία Στιβακτάκη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ – FOOD STYLING – ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΣΕΙΣ: Αθηνά Πάνου

© Αθηνά Πάνου, 2019
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2019

Πρώτη έκδοση: Δεκέμβριος 2019

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-3195-6
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-3196-3

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.	PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
<i>Από το 1979</i>	<i>Publishers since 1979</i>
Έδρα:	Head Office:
Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550	Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	11
Γενικές συμβουλές	13
Κέικ πορτοκαλιού με καρύδια και γκανάς	17
Ντόνατς με κουρμάδες	19
Μπάρες με ταχίνι	21
Σοκολατένιο κέικ	23
Μπισκότα με ταχίνι	25
Μπράουνι με κουρμάδες	27
Μπράουνι με ταχίνι	31
Παγωτά «smoothies» με φρούτα	33
Cookies με φουντούκια	35
Pancakes ολικής	37
Μουστοκούλουρα	39
Μπάρες βρόμης και φιστικοβούτυρου	41
Κρέπες	43
Σοκολατάκια	45
Ρυζόγαλο	49
Σταφιδόψωμα	51
Μάφιν καρότου	53
Μάφιν κακάο-κολοκύθι	55
Σοκολατένια παξιμαδάκια	57
Cookies με ντίγκελ	59
Thumbprints cookies	61
Κέικ μήλου	63
Σοκολατένιο άλειμμα	65
Μαρμελάδα βερίκοκο	69
Παγωτό ξυλάκι μπανάνα-κακάο	71
Κρύο cheesecake με φρούτα	73
Χαλβάς με κάσιους και λεμόνι	75
Τάρτα με κουρμάδες, βρόμη και σοκολάτα	77
Κέικ με κάστανα	79
Μπουγατσάκια	83
Κρέμα κακάο με κέικ ή μπισκότα	85
Ευρετήριο	87
Βιογραφικό	89



Επειτα από τρία βιβλία και ένα διάλειμμα, νιώθω μεγάλη χαρά που θα σας ταξιδέψω στο τέταρτο βιβλίο μου, το οποίο είναι και ξεχωριστό! Ξεχωριστό γιατί αντιπροσωπεύει την ίδια τη φιλοσοφία μου πια, την αλλαγή στην καθημερινότητά μου, και αναφέρομαι σε ένα wellbeing lifestyle. Φυσικά, δεν είμαι των άκρων, αλλά νιώθω ότι μπορούμε να έχουμε μια ισορροπία στο φαγητό αλλά και στο «γλυκό» μας!

Το διάστημα που πέρασε από το τελευταίο μου βιβλίο μέχρι να φτάσει στα χέρια σας αυτό που κρατάτε τώρα διάβασα πάρα πολύ, έψαξα πάρα πολύ γύρω από υλικά πιο υγιεινά ή φυσικά, δοκίμασα, πειραματίστηκα εκατοντάδες ώρες! Η ενασχόληση με τις συνταγές και τη φωτογραφία είναι για μένα ένα είδος καλάρωσης, ωστόσο πολλές φορές δημιουργούσε περισσότερο στρες από τη στιγμή που ήθελα το αποτέλεσμα να ικανοποιεί και εμένα και όσους το γεύονταν. Φυσικά και δοκίμασαν πολλοί! Απλώς οι περισσότεροι δεν ήξεραν για ποιο λόγο έτρωγαν αυτά που τους πρόσφερα και θα το μάθουν τώρα, κρατώντας το βιβλίο! Φρόντιζα μόνο να τους πω ότι αυτό το εναλλακτικό «γλυκό» που δοκιμάζουν δεν πρέπει να το συγκρίνουν με τα κλασικά, γιατί είναι διαφορετικά τα κριτήρια.

Με τον καιρό και εγώ καταλάβαινα ότι οι γευστικοί μου κάλυκες προσαρμόζονταν ευχάριστα σε νέα δεδομένα. Η έντονη ύπαρξη ζάχαρης σε κλασικά γλυκά με δυσαρεστούσε, με αποτέλεσμα να απολαμβάνω περισσότερο όσα δεν περιείχαν (ή περιείχαν ελάχιστα). Φυσικά διαπίστωσα και αλλαγές στην καθημερινότητά μου, στην ενέργειά μου αλλά και στο δέρμα μου! Όλη αυτή η προσέγγιση έχει να κάνει με έναν γενικό wellbeing τρόπο σκέψης, που συνδυάζει μια ισορροπημένη διατροφή με άσκηση και θετική στάση ζωής! Κάπως έτσι και το blog μου και τα social κανάλια μου μετονομάστηκαν σε bliss buzz! Έχω αγαπήσει τη λέξη «bliss»!

Τις στιγμές που θα νιώθετε πιο πεσμένοι, μπειτε στην κουζίνα και δημιουργήστε κάτι νόστιμο και ισορροπημένο, προσφέρετέ το στους αγαπημένους ή στον εαυτό σας... γιατί ο εαυτός σας αξίζει πολλά! Δώστε του αγάπη και ένα μικρό κομμάτι από το wellbeing γλυκό σας!

Αφιερωμένο στους υπέροχους γονείς μου που με στηρίζουν σε κάθε βήμα μου και είναι περήφανοι για μένα, στον φανταστικό αδελφό μου, που δοκιμάζει και είναι ο πιο αυστηρός κριτής, και σε εκείνους τους ανθρώπους που με αγαπούν πραγματικά και πιστεύουν σε μένα.

Και φυσικά ένα μεγάλο ευχαριστώ στις Εκδόσεις Ψυχογίος, που πίστεψαν σε αυτή την ιδέα και την υλοποιήσαμε με χαρά, καθώς και στους Μύλους Αγίου Γεωργίου που στήριξαν το project!

Αθηνά Πάνου

Οι θερμίδες των συνταγών έχουν μελετηθεί από τη Μαρία Μεντζέλου, Β.Σc., Μ.Σc., με μεταπτυχιακή εξειδίκευση στην Κλινική Διατροφή (Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο) και στο Life Coaching (Πανεπιστήμιο Αιγαίου).



ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

1. Πρέπει να έχετε υπόψη σας ότι τα γλυκά που παρασκευάζονται χωρίς προσθήκη επεξεργασμένης ζάχαρης δε συμπεριφέρονται το ίδιο με τα κλασικά γλυκά. Για παράδειγμα, τα κέικ δε φουσκώνουν το ίδιο.
2. Η χρήση του μελιού στο ψήσιμο απαιτεί προσοχή, γι' αυτό πρέπει να χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία κατά μερικούς βαθμούς, ώστε να μην αρπάξει πιο εύκολα αυτό που ψήνουμε.
3. Το μέλι που χρησιμοποιήθηκε στις συνταγές είναι ρευστό για καλύτερη διαχείριση. Αν είναι πηχτό όπως το ελατίσιο, θα σας δυσκολέψει στη χρήση.
4. Όπου αναφέρονται κουρμάδες, ιδανικά προτιμήστε τους βασιλικούς, που είναι μεγαλύτεροι σε μέγεθος από τους κλασικούς και προσφέρουν την ιδανική γλυκύτητα. Θα διαπιστώσετε ότι μπορείτε να τους καταναλώνετε και σκέτους με ευχαρίστηση.
5. Όπου αναφέρεται κάποιο «βούτυρο» ξηρών καρπών ή σπόρων (π.χ. ταχίνι, αμυγδαλοβούτυρο κτλ.) μπορεί να αντικατασταθεί με οποιοδήποτε, αναλόγως τι σας αρέσει.
6. Η μαύρη κουβερτούρα που χρησιμοποιείται είναι περιεκτικότητας σε κακάο 55-60%.
7. Μπορείτε να πειραματιστείτε με τα διάφορα είδη αλευριών και να ανακαλύψετε αυτά που σας ταιριάζουν καλύτερα.
8. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φυτικά γάλατα αντί για ζωικό. Θα βρείτε μεγάλη ποικιλία στην αγορά.
9. Όλα τα υγρά υλικά είναι μετρημένα σε γραμμάρια.
10. Ένας τελευταίος βασικός κανόνας είναι η διάρκεια του ψησίματος, που διαφέρει από φούρνο σε φούρνο. Όλες οι συνταγές του βιβλίου έχουν γίνει σε φούρνο με αέρα (όπου απαιτείται ψήσιμο).
11. Γενικά στα υγιεινά γλυκά πειραματιστείτε με πολλά αρώματα, μπαχαρικά και ξηρούς καρπούς, που θα δώσουν ιδιαίτερη γεύση και θα αντιλαμβάνεστε την πραγματική γεύση αυτού που τρώτε!

Σε κάθε συνταγή θα βρείτε «χρόνο προετοιμασίας» (αναφέρεται ως «Πρ.:10'»), «χρόνο μαγειρέματος ή ψησίματος» (αναφέρεται ως «Μαγ.:30'») και θερμίδες ανά μερίδα/τεμάχιο. Οι χρόνοι εξαρτώνται από το πώς κινείται ο καθένας μέσα στην κουζίνα ή την ένταση του φούρνου.

Ξηροί καρποί,
φρέσκα και
αποξηραμένα φρούτα
διακοσμούν υπέροχα
τα γλυκά σας!

Για παράδειγμα,
δοκιμάστε
αποξηραμένο λωτό
και μήλο!



Ετοιμαστείτε για
ένα ταξίδι σε υπέροχες
γλυκές γεύσεις,
αλλά πάντα
υγιεινές!

Δημιουργήστε
χρωματικές
αντιθέσεις
με τα φρούτα!



Κέικ πορτοκαλιού με καρύδια και γκανάς

Πρ.: 30'-40', Μαγ.: 35'-40', Μερ.: 16, Θερμ./μερ.: 456

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανάβετε τον φούρνο στους 170° C, στον αέρα.
2. Στρώνετε λαδόκολλα σε δύο ταψάκια διαμέτρου 23 εκ.
3. Τρίβετε τα καρύδια μέχρι να γίνουν σκόνη και τα αναμειγνύετε με τα δύο είδη αλευριού, τη σόδα, το αλάτι, τη βανίλια, το κάρδαμο και την κανέλα.
4. Σε ένα μπολ χτυπάτε με το μίξερ τα αυγά για 2 λεπτά και προσθέτετε το γιαούρτι, το μέλι, το ελαιόλαδο, τον χυμό πορτοκαλιού και το ξύσμα πορτοκαλιού.
5. Στη συνέχεια ρίχνετε σε τρεις δόσεις το μείγμα των αλεύρων και χτυπάτε ώσπου να ομογενοποιηθεί.
6. Μοιράζετε στα ταψάκια και ψήνετε για 35-40 λεπτά (ελέγχετε με οδοντογλυφίδα να βγαίνει καθαρή).
7. Αφήνετε να κρυώσουν καλά και ενώνετε με το σοκολατένιο γλάσο.

ΥΛΙΚΑ

- 250 γρ. καρύδια
- 250 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του, κοσκινισμένο
- 200 γρ. αλεύρι ζέας
- 2 κ.γ. σόδα
- 1/4 κ.γ. αλάτι
- 1 βανίλια
- 2 κ.γ. κάρδαμο σκόνη
- 1 κ.γ. κανέλα
- ξύσμα από 3 πορτοκάλια
- 460 γρ. χυμό πορτοκαλιού
- 280 γρ. μέλι
- 110 γρ. ελαιόλαδο
- 3 αυγά
- 1 κ.σ. γιαούρτι 2%

Για το γλάσο:

- 400 γρ. κουβερτούρα
- 200 γρ. γάλα

ΓΛΑΣΟ

Τεμαχίζετε την κουβερτούρα και τη ρίχνετε σε ένα μπολ. Ζεσταίνετε το γάλα και, μόλις αρχίσει να βράζει, το αποσύρετε και το ρίχνετε πάνω από την τεμαχισμένη κουβερτούρα. Αφήνετε 1 λεπτό και ομογενοποιείτε τα υλικά με μαρίζ ή με το μπλέντερ χειρός. Ρίχνετε το γλάσο σε ρηχό ταψάκι και το βάζετε στο ψυγείο να κρυώσει. Μόλις δείτε ότι έχει αρχίσει να πήζει, συναρμολογείτε το γλυκό.

© Αθηνά Πάνου, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2019

© Αθηνά Πάνου, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2019



Ντόνατς με κουρμάδες

Πρ.: 10', Τηχ.: 6-8, Θερμ./τηχ.: 191

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αν δεν έχετε φορμάκια σιλικόνης με σχήμα ντόνατ και έχετε ταψάκι, τότε λαδώνετε τις θήκες με ήπιο λάδι, όπως αραβοσιτέλαιο, ή λάδι καρύδας.
2. Ρίχνετε στο μπλέντερ τις νιφάδες βρόμης, τους ξηρούς καρπούς, το ινδοκάρυδο και το κακάο και χτυπάτε μέχρι να τριφτούν καλά.
3. Στη συνέχεια προσθέτετε τους κουρμάδες και χτυπάτε πάλι ώστε να ομογενοποιηθούν και να προκύψει ένα κολλώδες μείγμα. Όταν σφίξει το μείγμα, τότε ρίχνετε το γάλα ή το νερό και χτυπάτε για λίγο ακόμα.
4. Κατόπιν τοποθετείτε λίγη ποσότητα από το μείγμα σε κάθε θήκη.
5. Μεταφέρετε τα ντόνατς στην κατάψυξη για να σφίξουν και έπειτα από μερικές ώρες τα βγάξετε και τα αφαιρείτε από τις θήκες.
6. Τεμαχίζετε την κουβερτούρα και τη λιώνετε σε μπεν μαρί. Ρίχνετε λίγη ποσότητα πάνω από κάθε ντόνατ. Τα τοποθετείτε στο ψυγείο και τα διατηρείτε αρκετές μέρες.

ΥΛΙΚΑ

180 γρ. κουρμάδες βασιλικί, χωρίς κουκούτσι
80 γρ. νιφάδες βρόμης
50 γρ. κάσιους ή αμύγδαλα
2-3 κ.σ. ινδοκάρυδο
1 κ.σ. γάλα αμυγδάλου ή νερό
4 κ.γ. κακάο
30 γρ. κουβερτούρα για επικάλυψη

TIP

Αν δεν έχετε καθόλου ταψάκι για ντόνατς, χρησιμοποιήστε το κλασικό για μάφιν και κάντε μια τρύπα στη μέση με το δάχτυλό σας ή με τη λαβή μιας κουτάλας. Μπορείτε επίσης να φτιάξετε απλώς τρουφάκια με το μείγμα. Αφού ρίξετε τη λιωμένη κουβερτούρα, μπορείτε να «κολλήσετε» μικρά κομματάκια από αποξηραμένα φρούτα ή ξηρούς καρπούς.

Yummy!



Μπάρες με ταχίνι

Πρ.: 10', Μαγ.: 10'-12', Τμχ.: 10, Θερμ./τμχ.: 2+1

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανάβετε τον φούρνο στους 160° C, στον αέρα.
2. Αρχικά τεμαχίζετε την κουβερτούρα σε πολύ μικρά κομμάτια.
3. Ρίχνετε σε ένα μπολ τις νιφάδες βρώμης, το αλεύρι βρώμης, το ινδοκάρυδο, το κακάο, το τζίντζερ και ανακατεύετε.
4. Προσθέτετε και την τριμμένη κουβερτούρα και αναμειγνύετε.
5. Ρίχνετε στο μείγμα το ταχίνι και το μέλι και ανακατεύετε καλά με μαρίζ ή με τα χέρια σας ώστε να ομογενοποιηθεί. Το μείγμα είναι σφικτό, οπότε η διαδικασία θυμίζει ζύμωμα.
6. Απλώνετε το μείγμα σε ταψάκι 20 x 20 εκ., όπου έχετε στρώσει λαδόκολλα. Το πατάτε με τη μαρίζ.
7. Ψήνετε για 10-12 λεπτά.
8. Αφήνετε να κρυώσει καλά (αν θέλετε, το τοποθετείτε στο ψυγείο) και στη συνέχεια το κόβετε σε μπάρες.

ΥΛΙΚΑ

200 γρ. ταχίνι
100 γρ. μέλι
100 γρ. νιφάδες βρώμης
50 γρ. αλεύρι βρώμης
40 γρ. ινδοκάρυδο
40 γρ. κουβερτούρα 55%
1-2 κ.γ. κακάο
1/2-1 κ.γ. τζίντζερ

TIP

Λιώστε 30 γρ. κουβερτούρα, περιχύστε τις μπάρες με αυτή όταν κρυώσουν και μετά βάλτε τες πάλι στο ψυγείο.





ΥΛΙΚΑ

3 μεγάλες, ώριμες μπανάνες
(περίπου 400 γρ., καθαρισμένες)

2 αυγά

50 γρ. αραβοσιτέλαιο

260 γρ. αλεύρι

150 γρ. αλεύρι βρόμης (ή αλεύρι
ντίνκελ)

100 γρ. μέλι

60 γρ. κακάο

2 κ.γ. μπέικιν πάουτερ

1 κ.γ. σόδα

1 1/2 κ.γ. εσάνς αμυγδάλου

280 γρ. γάλα (ή φυτικό)

100 γρ. κουβερτούρα



ΓΙΑ ΤΟ ΓΛΑΣΟ

100 γρ. τυρί
κρέμα light
1 κ.γ. μέλι
2 φράουλες
έξτρα φράουλες
για γαρνίρισμα

Σοκολατένιο κέικ

Πρ.: 25', Μαγ.: 40'-50', Μερ.: 16, Θερμ./μερ.: 210

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανάβετε τον φούρνο στους 170° C, στον αέρα.
2. Λαδώνετε και αλευρώνετε μια φόρμα για κέικ διαμέτρου 26 εκ. Αν χρησιμοποιήσετε φόρμα σιλικόνης, δε χρειάζονται τα παραπάνω.
3. Λιώνετε με πιρούνι τις μπανάνες.
4. Σε ένα μπολ χτυπάτε τα αυγά με τον αυγοδάρτη και προσθέτετε το μέλι, το γάλα, την εσάνς αμυγδάλου και το αραβοσιτέλαιο.
5. Σε ένα δεύτερο μπολ ρίχνετε τα δύο αλεύρια, το μπέικιν πάουτερ, τη σόδα και το κακάο και τα ανακατεύετε με ένα κουτάλι.
6. Ρίχνετε το μείγμα των υγρών στο μείγμα των στερεών και αναμειγνύετε.
7. Τεμαχίζετε την κουβερτούρα σε μικρά κομμάτια και τα βάζετε στο μείγμα.
8. Στη συνέχεια το ρίχνετε στη φόρμα και ψήνετε για 40-50 λεπτά.
9. Λιώνετε τις φράουλες με ένα πιρούνι και τις αναμειγνύετε με το τυρί κρέμα και το μέλι. Απλώνετε το μείγμα πάνω από το κέικ, αφού έχει κρυώσει πολύ καλά, και γαρνίρετε με τις φράουλες.

Τι θα έλεγες να μάθαινες να δημιουργείς ξεχωριστά γλυκά χωρίς προσθήκη επεξεργασμένης ζάχαρης; Μέσα σε αυτό το βιβλίο θα ανακαλύψεις ότι είναι πιο εύκολο από ό,τι πίστευες και θα βρεις 31 απολαυστικές, γλυκές και υγιεινές συνταγές μαζί με τις θερμίδες τους!

Από μπάρες και μπισκότα, που θα έχεις μαζί σου στη δουλειά ή στο ταξίδι, μέχρι την τούρτα που θα φτιάξεις για το παιδικό πάρτι! Όλα φτιαγμένα με υλικά που δε θα σε δυσκολέψουν!

HOME
MADE
WITH
♥



ΨΥΧΟΓΙΟΣ Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr

ISBN: 978-618-01-3195-4



9 786180 131956

ΚΩΔ. ΜΗΧΣΗ: 23199