



HOLMES PLACE

Superfood
EBOOK 2017



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 3

ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΑ, ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ - ΕΛΑΦΡΙΑ

Superfood ΛΑΧΑΝΙΔΑ

Συνταγή σαλάτας για διάσημους 5

Superfood ΑΒΟΚΑΝΤΟ

Αβοκάντο με σάλτσα ντομάτας, κόλιανδρου
και σιναπιού 10

ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ - ΘΕΡΜΑΝΤΙΚΟ

Superfood ΦΥΚΙΑ

Μανιταρόσουπα με κριθάρι μίσο 16

Superfood ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΕΣ

Ψητή γλυκοπατάτα με σουσάμι, μπρόκολο
και αβοκάντο 21

Superfood ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

Πουρές με κεχρί και μανιτάρια 28

ΓΛΥΚΟ

Superfood CHIA

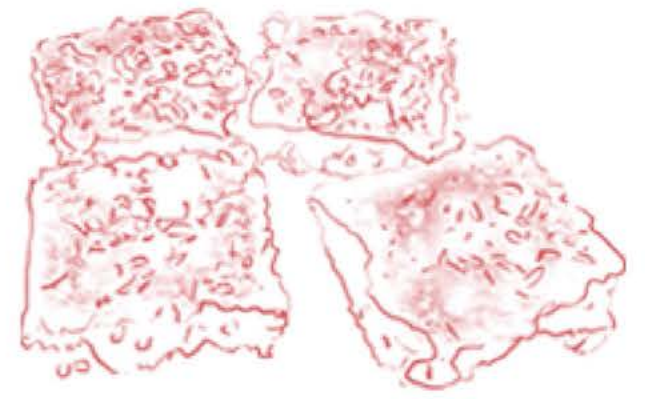
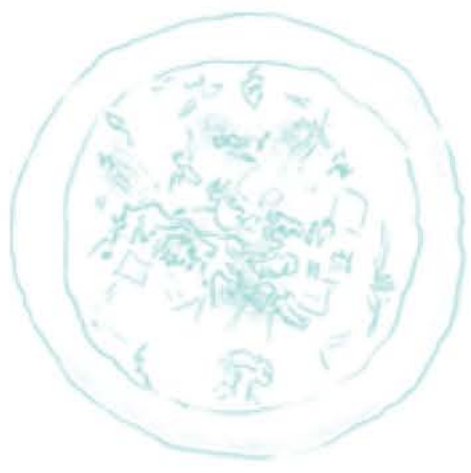
Μπολ πρωινού με αρμονία Chia
και βρώμης..... 35

Superfood ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ

Φέτα μπισκότου με χουρμάδες..... 40

Superfood ΒΡΩΜΗ

Φέτα με μήλο, αμύγδαλο και βρώμη 45



Οι πιο νόστιμες συνταγές με superfood που δίνουν απόλαυση, καθαρίζουν και είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά για μια εκπληκτική νέα χρονιά.

Το ιδανικό είναι να περιλαμβάνετε τις τροφές που ωφελούν την υγεία σας στο μενού.

Αυτή η επιλογή συνταγών, από το στοργικό χέρι της Stacey του **Goodnessis.com**, συνδυάζει γλυκές και αλμυρές γεύσεις που θα προσφέρουν όλα τα υγιή οφέλη των καλύτερων συστατικών.

- Απόλαυση όλο το χρόνο -



ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΑ
- ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ -

Ελαφριά



ΓΙΟΡΤΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ



Superfood

ΛΑΧΑΝΙΔΑ

Η **λαχανίδα** είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά (ένα από τα πιο θρεπτικά φυσικά προϊόντα που μας είναι γνωστά), σε β-καροτένιο (που οδηγεί στην παραγωγή της βιταμίνης A), καθώς και σε βιταμίνες C, K και B6. Είναι, επίσης, πλούσια σε μέταλλα, μαγνήσιο, χαλκό, σίδηρο, μαγγάνιο, ασβέστιο και κάλιο.

Η λαχανίδα είναι, επίσης, **πλούσια σε φυτικές ίνες, πρωτεΐνες και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα**. Περιέχει άφθονα αντιοξειδωτικά, συμπεριλαμβανομένων των φλαβονοειδών (κερκετίνη και kaempferol) που έχουν αντιική και αντιφλεγμονώδη δράση, ενώ παράλληλα βοηθά στην προστασία **της καρδιάς και τη μείωση της αρτηριακής πίεσης**.

Λόγω αυτών των καταπληκτικών ιδιοτήτων, η λαχανίδα πιστεύεται ότι βοηθά στην πρόληψη ορισμένων τύπων **καρκίνου** και **καρδιακών παθήσεων**, καταπολεμά τη χοληστερόλη **LDL** (κακή χοληστερόλη) και δρα ως αντιπηκτικό.

Superfood / ΛΑΧΑΝΙΔΑ



ΓΙΟΡΤΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ

Πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και με ελάχιστες θερμίδες, η λαχανίδα παρέχει πρωτεΐνες και φυτικές ίνες και μπορεί να αποτελέσει ένα πολύ καλό σύμμαχό σας σε δίαιτες για απώλεια βάρους που δεν επιβαρύνουν την υγεία και την ισορροπία της διατροφής.



Ορίστε μια νόστιμη πρόταση για εορταστική σαλάτα, που δημιουργήθηκε από τη Stacey του **goodnessis.com**, με μια επιλογή από φυσικά, οργανικά συστατικά.

Για το ντρέσινγκ

- 5 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές της σούπας γλυκό ξύδι μπαλσάμικο
- 2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού
- ψιλό θαλασσινό αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Superfood / ΛΑΧΑΝΙΔΑ

ΓΙΟΡΤΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ



Ορίστε μια νόστιμη πρόταση για εορταστική σαλάτα, που δημιουργήθηκε από τη Stacey του 2 **Goodnessis.com**, με μια επιλογή από φυσικά, οργανικά συστατικά.

Για τη σαλάτα

- **6-8 φλιτζάνια** φρέσκα φύλλα λαχανίδας τύπου nero Τοσκάνης
- **1/2 φλιτζανιού** καρύδια
- **1 κουταλιά της σούπας** σιρόπι σφενδάμου
- **1/2 φλιτζάνι** ψιλοκομμένο κόκκινο λάχανο
- **1 μικρό** αχλάδι, ελαφρώς άγουρο, καθαρισμένο και κομμένο σε λεπτές μακρόστενες φέτες
- **1/2 φλιτζάνι** σπόρια ροδιού
- ξύσμα ενός λεμονιού



- Προθερμαίνετε το φούρνο στους **180 βαθμούς**
- Πλένετε τα φρέσκα φύλλα λαχανίδας και αφαιρείτε το εσωτερικά κοτσάνια από τα μεγαλύτερα φύλλα.
- Βράζετε σε μια κατσαρόλα νερό, αλατίζετε ελαφρά και βουτάτε προσεκτικά τη λαχανίδα για **15 - 30 δευτερόλεπτα**, για να διατηρηθεί σφριγηλή και τραγανή. **Στραγγίζετε**, της ρίχνετε κρύο νερό και την αφήνετε να κρυώσει. Στριφογυρίζετε για να φύγει το επιπλέον νερό. Κόβετε σε λωρίδες.
(Αν προτιμάτε τη λαχανίδα σας ωμή: Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατεύετε απαλά την ψιλοκομμένη λαχανίδα με 2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού και λίγες σταγόνες ελαιόλαδο. Αφήνετε στην άκρη και ανακατεύετε με το χέρι κάθε **δέκα λεπτά, για περίπου μισή ώρα.**)
- Βάζετε μια στρώση καρύδια σε ένα ταψί και περιχύνετε με το σιρόπι σφενδάμου.
- **Ψήνετε μέχρι να ροδίσουν και να βγάλουν το άρωμά τους**, για περίπου **8-10 λεπτά**. Αφήνετε να κρυώσουν για περίπου 5 λεπτά και, στη συνέχεια, τα σπάτε σε χοντρά κομμάτια.
- Πετάτε τυχόν μαραμένα εξωτερικά φύλλα από το λάχανο και ψιλοκόβετε περίπου μισό φλιτζάνι.



- Κόβετε το αχλάδι στα τέσσερα, αφαιρείτε τον πυρήνα και, στη συνέχεια, το κόβετε σε λεπτές φέτες. Αλείφετε κάθε κομμάτι με χυμό λεμονιού για να μη μαυρίσει.
- **Για να προετοιμάσετε το ντρέσινγκ**, χτυπάτε ελαφρά το ελαιόλαδο μαζί με το ξύδι μπαλσάμικο, το χυμό λεμονιού, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι κατά βούληση.
- **Σε ένα μεγάλο μπολ σαλάτας**, βάζετε το ψιλοκομμένο λάχανο και τη λαχανίδα. Ανακατεύετε με τα χέρια σας.
- Απλώστε τα καρύδια, τις φέτες αχλαδιού και τα σπόρια ροδιού στην επιφάνεια της σαλάτας. Ραντίστε με το ξύσμα λεμονιού.
- Προσθέστε το ντρέσινγκ όταν είστε έτοιμοι να σερβίρετε, και **καλή σας όρεξη**.



ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ, ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ ΚΑΙ ΣΙΝΑΠΙ



Superfood

ΑΒΟΚΑΝΤΟ

Το αβοκάντο είναι μια εκπληκτική υπερτροφή με αποδεδειγμένα αποτελέσματα σε πολλές δίαιτες χάρη στην **υψηλή διατροφική αξία του**. Ο καρπός με την πράσινη σάρκα προέρχεται από το *Persea Americana*, ένα δέντρο της Κεντρικής Αμερικής και παρουσιάζει διάφορες ποικιλίες σε χρώμα, σχήμα και μέγεθος.

Τα αβοκάντο είναι **πλούσια σε βιταμίνες** (Κ, C, Β5, Β6 και Ε), φυλλικό οξύ και κάλιο. Αυτό το πλούσιο μείγμα περιέχει περίπου **160 θερμίδες ανά 100 γρ.** καρπού. Έχει, επίσης, περίπου 2 γραμμάρια πρωτεΐνης, είναι πλούσιο σε ίνες, με 15 γραμμάρια υγιή λίπη, ενώ έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη.

Τα αβοκάντο είναι **πλουσιότερα από τις μπανάνες** στο ποσοστό καλίου που μπορείτε να πάρετε. Και αυτό είναι περίπου **14% της ημερήσιας δόσης** αυτού του σημαντικού μετάλλου **με 100 γραμμάρια αυτού του καρπού**.

Superfood / ΑΒΟΚΑΝΤΟ



ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ,
ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ ΚΑΙ ΣΙΝΑΠΙ

Το κάλιο είναι ένα από τα βασικά μακροστοιχεία και είναι υπεύθυνο για τη διατήρηση της δραστηριότητας της καρδιάς και των μυών, την προστασία από την απώλεια μυϊκής μάζας και τη διατήρηση της οστικής πυκνότητας.

Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που υπάρχουν περιλαμβάνουν **ελαϊκό οξύ** που έχει συνδεθεί με την ικανότητα μείωσης της φλεγμονής και τα **οφέλη πρόληψης του καρκίνου**.



Μάθετε μια διαφορετική και γευστική παραλλαγή του κλασικού γουακαμόλε σε μια δημιουργική συνταγή της Stacey του **goodnessis.com**

Superfood / ΑΒΟΚΑΝΤΟ

ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ,
ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ ΚΑΙ ΣΙΝΑΠΙ



Συστατικά

- **4 ώριμα** αβοκάντο
- Χυμό και ξύσμα από 1 λεμόνι (αφήστε στην άκρη το ξύσμα λεμονιού)
- Θαλασσινό αλάτι

Superfood / ΑΒΟΚΑΝΤΟ

ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ,
ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ ΚΑΙ ΣΙΝΑΠΙ



Για τη σάλτσα ντομάτας

- **1 φλιτζάνι** ντοματάκια
- **1 φλιτζάνι** ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιανδρο
- **1/2 φλιτζάνι** ψιλοκομμένο φρέσκο δυόσμο
- **1 δόση** γκι
- **1 κουταλάκι του γλυκού** μαύρους σπόρους μουστάρδας
- Αλάτι και πιπέρι κατά την προτίμησή σας
- Χυμό από **1/2 λεμόνι** ή κατά την προτίμησή σας
- Ξύσμα λεμονιού από 1 λεμόνι
- **προαιρετικά**, ένα μικρό φρέσκο πράσινο τσίλι, ψιλοκομμένο

Superfood / ΑΒΟΚΑΝΤΟ



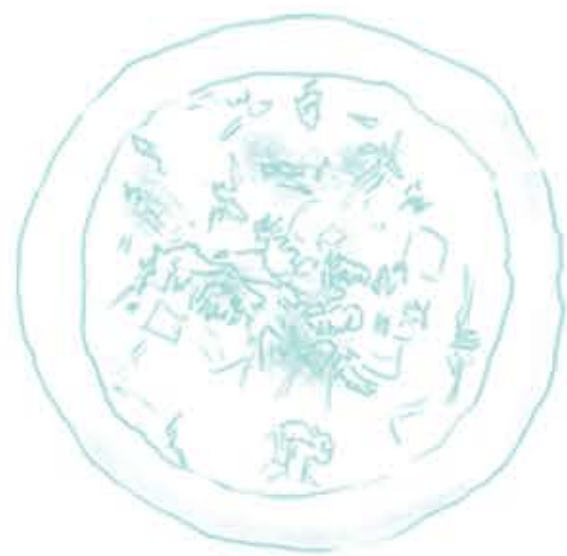
ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ, ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ ΚΑΙ ΣΙΝΑΠΙ

- **Κόψτε κάθε αβοκάντο στη μέση**, αφαιρέστε το κουκούτσι, και αφαιρέστε τη σάρκα σε ένα μπολ. Προσθέστε το χυμό λεμονιού και το αλάτι.
- Λιώστε το αβοκάντο λίγο με ένα πιρούνι ή για μεγάλες ποσότητες με έναν πολτοποιητή πατάτας. **Μην το παρακά-νετε:** θέλετε το μείγμα να είναι αρκετά τραγανό. Αφήστε στην άκρη.
- Κόψτε τις ντομάτες σε **μικρά κομμάτια**. Ψιλοκόψτε το φρέσκο κόλιανδρο και το δυόσμο και στη συνέχεια προσθέστε τις ντομάτες σε ένα μικρό μπολ ανακατεύοντας μέχρι να έχετε ένα ομοιόμορφο μείγμα. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι και ραντίστε μια πλούσια ποσότητα λεμονιού.
- Τοποθετήστε το μείγμα αβοκάντο σε μια **επίπεδη πλάκα**. Χρησιμοποιήστε ένα κουτάλι για να δημιουργήσετε μια τρύπα στο κέντρο και να τοποθετήσετε εκεί τη σάλτσα ντομάτας. Τοποθετήστε τη σάλτσα ντομάτας με ένα κουτάλι στο κέντρο του πιάτου.
- Ζεστάνετε το γκι σε ένα μικρό τηγάνι. **Ενώ είναι ζεστό**, προσθέστε τους σπόρους μουστάρδας και αν το επιλέξετε, το ψιλοκομμένο τσίλι. Όταν οι σπόροι μουστάρδας αρχίσουν να σκάνε, κατεβάστε από τη φωτιά και ρίξτε το πάνω από τη σάλτσα ντομάτας. Πασπαλίστε με το ξύσμα λεμονιού.
- **Απολαύστε** με κράκερ ή φέτες από το αγαπημένο σας ψωμί.



- ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ -

Προθέρμανση





Τα φύκια είναι ένα από τα αγαπημένα μας φυτά. Με απίστευτα θρεπτική αξία, **ιδιότητες καθαρισμού του αίματος** και **10 φορές** περισσότερο ασβέστιο από το γάλα, τα θαυματουργά φύκια συχνά παραβλέπονται ως superfood.

Χάρη στην ισχυρή περιεκτικότητα σε χλωροφύλλη και πολυσακχαρίτες, τα φύκια έχουν μια **ισχυρή αποτοξινωτική δράση**. Μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση της **απώλειας βάρους**, προλαμβάνουν και μειώνουν την κυτταρίτιδα και είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά που έχουν **αντικαρκινικές ιδιότητες**.

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη και ποικιλίες αυτού του εκπληκτικού φυτού που μπορείτε να επιλέξετε για να προσθέσετε στη διατροφή σας. Τα θαλάσσια φύκια θα απορροφήσουν τις ιδιότητες των νερών στα οποία αναπτύσσονται. Γι' αυτό, προτείνουμε να τα αγοράσετε από πιστοποιημένες βιολογικές μάρκες που εγγυώνται ότι δεν υπάρχουν παράγοντες ρύπανσης ή χημικά.



Μερικά από τα πιο κοινά διαθέσιμα φύκια που μπορείτε να προσθέσετε σε γεύματα:

Nori: Κοινά φύκια που μπορείτε να γευτείτε σε σούσι, τα οποία είναι απλά στην παρασκευή τους στο σπίτι. Επιλέξτε φυσικά, όχι ψημένα nori για υψηλότερη θρεπτική αξία.

Wakame: Το θαλάσσιο λαχανικό με τη φίνα γλυκιά γεύση που μπορεί να τεμαχιστεί (θα αναπτυχθεί κατά το μαγείρεμα) και να προστεθεί σε σούπες ή σαλάτες. Τα γεύεται κανείς συχνά σε γιαπωνέζικες σούπες miso.

Dulse: Τα κόκκινα φύκια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ολόκληρα (μουλιασμένα ή στεγνά) ή παρασκευασμένα ως νιφάδες για προσθήκη στη σούπα ή τη σαλάτα σας.

Arame: Μαύρα και ινώδη, τα arame πρέπει να μουλιάσουν και θα διπλασιάσουν το μέγεθός τους κατά το μαγείρεμα. Είναι καταλληλότερα για κάρυ, σούπες και πιάτα με δημητριακά.





Για να απολαύσετε τα καλύτερα πλεονεκτήματα και τα αρώματα που έχουν τα φύκια, δοκιμάστε αυτή την ειδική συνταγή σούπας της Stacey του **Goodnessis.com**.

Συστατικά (4-6 μερίδες)

- **1/3 φλιτζάνι** κριθάρι, πλυμένο και μουλιασμένο για 4 ώρες ή όλη τη νύκτα
- **8 φλιτζάνια** νερό ή ζωμό λαχανικών
- Μια χούφτα φύκια (arame ή wakame)
- **10**μανιτάρια, κομμένα **σε φέτες**
- **1 φλιτζάνι** λάχανο (ψιλοκομμένο)
- **1 φλιτζάνι** σέλινο (ψιλοκομμένο), με μερικά από τα φύλλα
- **1 μεγάλο** καρότο (ψιλοκομμένο)

• • •



• • •

- **2 μικρές** γλυκοπατάτες (ψιλοκομμένες)
- **1/2 κουταλάκι του γλυκού** θαλασσινό αλάτι
- **1 μικρό** ματσάκι λαχανίδα
(τα στελέχη αφαιρούνται και ψιλοκόβονται)
- **2 δόσεις** καφέ ρύζι μίσο



ΜΑΝΙΤΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΙ ΜΙΣΟ

- **Μουλιάστε το κριθάρι όλη τη νύχτα ή για τουλάχιστον 4 ώρες.** Στραγγίστε και ξεπλύνετε. Σε μια κατσαρόλα, προσθέστε το κριθάρι και **8 φλιτζάνια** νερό ή ζωμό. Φέρτε σε βρασμό και κλείστε τη φωτιά αφήνοντας να σιγοβράσει για **20 λεπτά**.
- Προσθέστε τις φέτες των μανιταριών, το λάχανο, το σέλινο, το καρότο και τη γλυκοπατάτα και αφήστε να σιγοβράσουν για **15 λεπτά** ή **μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά**.
- Προσθέστε τα φύκια, το αλάτι και το κατσαρό λάχανο. **Αφαιρέστε 1/2 φλιτζάνι** υγρό από τη σούπα και ρίξτε το μίσο μέχρι να διαλυθεί.
- Επιστρέψτε στη σούπα, δοκιμάστε και προσαρμόστε το αλάτι και το πιπέρι.
Αποφύγετε να βράσετε τη σούπα μόλις προστεθεί το μίσο, καθώς αυτό θα καταστρέψει όλα αυτά τα νόστιμα ένζυμα.
- **Καλή σας απόλαυση!**



ΨΗΤΗ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ, ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΑΒΟΚΑΝΤΟ

Superfood

ΓΛΥΚΟ-
ΠΑΤΑΤΕΣ

Μπορεί να ανήκουν στο ίδιο βοτανικό είδος με τις κοινές πατάτες αλλά **τα οφέλη τους είναι πολύ σημαντικότερα από αυτά των απλών αμυλούχων καλλιεργειών.**

Οι γλυκοπατάτες μετράνε ως ένα από τα πέντε φρούτα και λαχανικά την ημέρα και είναι εύκολα διαθέσιμα όλο το χρόνο. Στην πραγματικότητα, υπάρχουν πολλές διαφορετικές ποικιλίες από γλυκοπατάτες, σε μία ποικιλία από υφές, μεγέθη και χρώματα που κυμαίνονται από λευκούς/κίτρινους τόνους έως σκούρους μοβ.

Το λαχανικό ρίζας πιστεύεται ότι προέρχεται από την Κεντρική Αμερική και τώρα παράγεται κυρίως στην Κίνα. Ένα από τα αποδεδειγμένα οφέλη προέρχεται από τα **υψηλά επίπεδα β-καροτίνης**, η οποία είναι η κύρια πηγή της **προβιταμίνης Α των καροτινοειδών.**

Superfood / ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΕΣ

ΨΗΤΗ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ,
ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΑΒΟΚΑΝΤΟ



Όσο πιο πορτοκαλί η ρίζα, τόσο υψηλότερα τα επίπεδα καροτενοειδών που είναι **απαραίτητα** για καλή όραση, ενισχύουν τις λειτουργίες του ανοσοποιητικού, προστατεύουν από φλεγμονή και συμβάλλουν σε ένα φυσικό, υγιές μαύρισμα (προσέχετε να μην καταναλώνετε υπερβολική ποσότητα γλυκοπατάτας ωστόσο καθώς μπορεί να οδηγήσει σε καροτενοδερμία, πορτοκαλί δυσχρωμία της επιδερμίας).

Άλλα θρεπτικά οφέλη αυτού του superfood προέρχονται από τις **αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις** ιδιότητες και τα επαρκή επίπεδα διαιτητικών ινών. Είναι επίσης πλούσιες σε σίδηρο και ασβέστιο, μαγγάνιο, κάλιο και βιταμίνη C και αρκετά χαμηλές σε θερμίδες: μόνο **90 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια, αν ψηθούν.**



Οι γλυκοπατάτες τρώγονται ευρέως σε όλο τον κόσμο και η ευελιξία τους σημαίνει ότι υπάρχουν πολλές συνταγές. Έχουμε επιλέξει μια νόστιμη χορτοφαγική πρόταση από **Goodnessis.com**

Superfood / ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΕΣ

ΨΗΤΗ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ,
ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΑΒΟΚΑΝΤΟ



Οι γαρνιτούρες για τη γλυκοπατάτα σας είναι καθαρά δική σας επιλογή, ανάλογα με την εποχή και το τι υπάρχει διαθέσιμο. Το ψήσιμο της γλυκοπατάτας αναδεικνύει την πλούσια και λεία υφή της.

Η γλυκοπατάτα έχει καταπραϋντικές ιδιότητες και γλυκιά γεύση. Ενισχύει τη σπλήνα και το πάγκρεας. Απομακρύνει τις τοξίνες από τον οργανισμό και αντιμετωπίζει τις λοιμώξεις. Είναι πλούσια σε βιταμίνη Α (με τη μορφή της βήτα-καροτίνης), βιταμίνη C και φυτικές ίνες. Η γλυκοπατάτα αποτελείται κυρίως από άμυλο, που είναι πολύ εύκολο να διασπαστεί και ανακουφίζει το στομάχι και τα έντερα.

Superfood / ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΕΣ

ΨΗΤΗ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ,
ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΑΒΟΚΑΝΤΟ

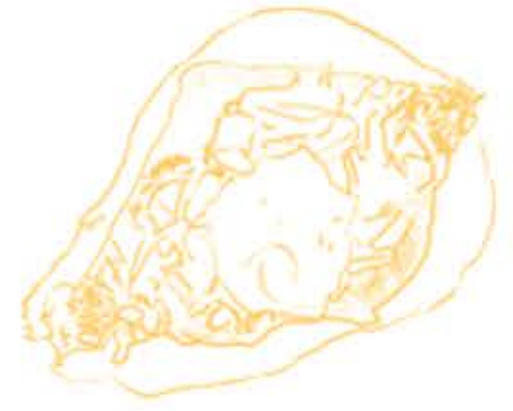


Συστατικά (2 μερίδες)

- **2 μεσαίου μεγέθους** στρογγυλές γλυκοπατάτες
- **1 κουταλάκι του γλυκού** λάδι
- **2 φλιτζάνια** ανθύλλια μπρόκολου
- **1 κ.σ.** ψητούς σπόρους σουσαμιού
- **2 μέτριου μεγέθους** αβοκάντο
- **2 κ.σ.** με φρέσκο κόλιανδρο αι μαϊντανό
- **χυμό** λεμονιού
- πασπάλισμα με νιφάδες τσίλι
- αλάτι

Superfood / ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΕΣ

ΨΗΤΗ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ,
ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΑΒΟΚΑΝΤΟ

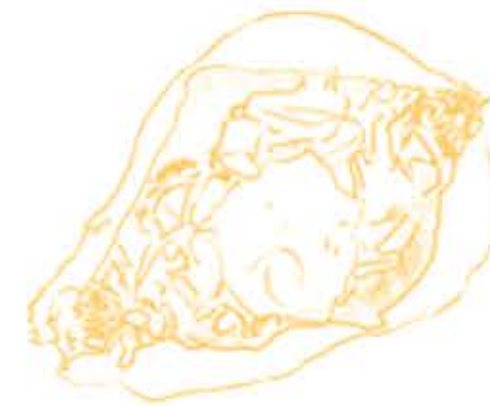


Γαρνιτούρα

- Ταμάρι-καβουρδισμένοι σπόροι κολοκύθας
- Φύλλα μουστάρδας
- Ελληνικό γιαούρτι/ Ξινή κρέμα (Sour Cream)
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Superfood / ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΕΣ

ΨΗΤΗ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ,
ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΑΒΟΚΑΝΤΟ



- Προθερμάνετε το φούρνο στους **200C/400F**
- Πλύντε αλλά μην ξεφλουδίσετε τις γλυκοπατάτες και τρυπήστε τις μερικές φορές με ένα πιρούνι. Τοποθετήστε σε **ταψί** και ψήστε για **40 - 50 λεπτά**, ανάλογα με το μέγεθος που έχουν οι πατάτες. Ψήστε μέχρι να γίνει τραγανή η φλούδα και **μαλακό** το εσωτερικό. Μπορείτε να τις δοκιμάσετε τρυπώντας τη φλούδα έως το κέντρο με ένα μαχαίρι.
- Όσο ψήνονται οι γλυκοπατάτες, **πλύντε το μπρόκολο**, κόβοντας τα πιο χοντρά κοτσάνια και τα ανθύλλια σε μικρότερα κομμάτια και φυλάξτε μερικά από τα πιο μικρά φύλλα. Μπορείτε να τις μαγειρέψετε στον ατμό ή να τα ζεστάνετε με λίγο λάδι σε ένα σκεύος προσθέτοντας τα κομμάτια του μπρόκολου και τα φύλλα. Ραντίστε με λίγο νερό και κουνήστε τα λίγο. Τοποθετήστε το καπάκι για ένα λεπτό, απομακρύνετε από τη φωτιά και στη συνέχεια ανακατέψτε. Ξαναβάλτε το καπάκι και στη συνέχεια αφήστε να βράσουν στον ατμό για ένα ακόμη λεπτό μέχρι να γίνουν **αρκετά τρυφερά ενώ μένουν τραγανά**.
- Ρίξτε αλάτι και ψημένους σπόρους σουσαμιού. Ξεσκεπάστε και αφήστε στην άκρη.
- Ανοίξτε τα αβοκάντο και αφαιρέστε το κουκούτσι. Ξεφλουδίστε και κόψτε σε μικρά κομμάτια, προσθέστε φρέσκα βότανα, αλάτι, λεμόνι και απαλά ρίξτε τις νιφάδες τσίλι. Αφήστε στην άκρη.

Superfood / ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΕΣ

ΨΗΤΗ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ,
ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΑΒΟΚΑΝΤΟ



- Αφαιρέστε τη γλυκοπατάτα από το φούρνο και κόψτε την έως το κέντρο και περίπου έως την άκρη.
- Ανοίξτε για να αποκαλυφθεί η πορτοκαλί σάρκα του.
Προαιρετικά: ραντίστε το εσωτερικό με λίγο γκι πριν γεμίσετε.
- Προσθέστε μερικές κουταλιές σουσάμι και μπρόκολο, το πικάντικο αβοκάντο και γαρνίρετε με λίγο γιαούρτι/ξινή κρέμα, τάμαρι-καβουρδισμένους σπόρους κολοκύθας, φύλλα μουστάρδας, λίγο αλάτι, λίγο γκι και μερικούς κόκκους φρεσκοτριμμένο πιπέρι.
- **Καλή σας απόλαυση!**



ΠΟΥΡΕΣ ΜΕ ΚΕΧΡΙ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ



Superfood

ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

Όποιο και αν είναι το αγαπημένο σας: crimini, enoki, oyster, portobello, shiitake ή white button, **όλα τα μανιτάρια είναι πλούσια σε βασικά θρεπτικά συστατικά**. Τα μανιτάρια αυξάνουν τη **βιταμίνη D**.

Τα μανιτάρια έχουν **υψηλά επίπεδα σεληνίου, ριβοφλαβίνης (βιταμίνη B2), παντοθενικού οξέος (βιταμίνη B5), χαλκού, νιασίνης (βιταμίνη B3), καλλίου και φωσφόρου**.

Τα μανιτάρια είναι ένα πολύ καλό υποκατάστατο όταν θέλετε να κάνετε αποτοξίνωση από το κρέας, καθώς βοηθούν στη μείωση της τοξικότητας που προέρχεται από την υπερβολική κατανάλωση του κρέατος.

Οι vegans για πολύ καιρό πρέπει να καταναλώνουν τα μανιτάρια με μέτρο εκτός και αν ένα συγκεκριμένο μανιτάρι χρειάζεται για τη θεραπεία μιας ασθένειας. Η κατανάλωση μανιταριών μπορεί να είναι πολύ καθαριστική κατά την ανάρρωση.

Superfood / ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ



ΠΟΥΡΕΣ ΜΕ ΚΕΧΡΙ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

Οι πλούσιες γεύσεις των άγριων μανιταριών που είναι σοταρισμένα σε γκι είναι ιδανικές για να δώσουν μια διαφορετική άποψη σε έναν εύκολο πουρέ. Στη συνέχεια, η διακόσμησή του με καβουρδισμένα φουντούκια και λιωμένο τυρί και άφθονο μαϊντανό είναι θεική.

Χρησιμοποιήστε όποια μανιτάρια θέλετε: διάφορα άγρια μανιτάρια, porcini, enoki, πλευρώτους, chanterella ή ακόμη και μικρά καφέ. Για μια εκδοχή αυτού του πιάτου για φυτοφάγους χρησιμοποιήστε λάδι αντί για γκι και αντικαταστήστε την παρμεζάνα με αυτήν την **«παρμεζάνα καρπών πεύκου»**.

Συστατικά (4 μερίδες)

- 1/2 φλιτζάνι κεχρί, καθαρισμένο
- 400 γραμμάρια κουνουπίδι, κομμένο σε μπουκετάκια (αφού αφαιρέσετε το σκληρό στέλεχος)
- 3 1/2 φλιτζάνια νερό
- 1/2 κ.γ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κ.γ. αλάτι
- 2 κουταλάκια του γλυκού γκι



Γέμισημανιταριών

- **4 κ.σ.** λάδι γκι/καρύδας (χωρισμένο)
- **400 γρ.** διάφοραμανιτάρια (χωρισμένα)
- Αλάτι και πιπέρι
- **1 κ.σ.** φύλλα από φρέσκο θυμάρι

Για το γαρνίρισμα

- **1 φλιτζάνι** παρμεζάνα, τριμμένη
- **1/3 φλιτζανιού** φουντούκια
- **1/3 φλιτζανιού** φρεσκοκομμένο μαϊντανό
- Θυμάρι για γαρνίρισμα



- Προθερμάνετε το φούρνο στους **180 °C**
- Προετοιμάστε τα φουντούκια απλώνοντάς τα σε μια λαμαρίνα και **ψήστε τα για 8 λεπτά**. Όσο είναι ακόμη ζεστά, τρίψτε τους καρπούς σε μια πετσέτα για να αφαιρέσετε το φλοιό. Αναπόφευκτα θα υπάρχουν ίχνη από φλοιό που δεν φεύγει, αλλά δεν πειράζει. Χοντροκόψτε και αφήστε στην άκρη.

Προετοιμάστε τον πουρέ από κεχρί:

- Στραγγίξτε και ξεβγάλτε το κεχρί. Τοποθετήστε σε μεσαίο σκεύος, προσθέστε το κουνουπίδι και το νερό.
- Βράστε σε **δυνατή φωτιά**. Καλύψτε την κατσαρόλα, **χαμηλώστε** τη φωτιά και σιγοβράστε για **25 λεπτά** μέχρι το κεχρί να είναι μαλακό, αφράτο και να έχουν απορροφηθεί τα περισσότερα υγρά.
- **Ενώ περιμένετε** να μαγειρευτεί το κεχρί, προετοιμάστε τα μανιτάρια όπως περιγράφεται παρακάτω. Όταν είναι έτοιμο το κεχρί, βγάλτε από τη φωτιά και αφήστε το στην άκρη για **10 λεπτά**. Προσθέστε το γκι, το αλάτι και το πιπέρι και λιώστε με έναν πολτοποιητή πατάτας μέχρι να έχετε ένα κρεμώδες μείγμα ή κάντε το μείγμα πουρέ με ένα μπλέντερ χειρός/επεξεργαστή τροφίμων για πιο κρεμώδη υφή.



Προετοιμάστε τα μανιτάρια:

- Καθαρίστε τα μανιτάρια και χοντροκόψτε τα ή κόψτε τα σε φέτες σε ακανόνιστα σχήματα, αφαιρώντας το σκληρό άκρο από το κοτσάνι.
- **Ζεστάνετε 2 κ.σ.** λάδι γκι/καρύδας σε ένα βαθύ τηγάνι σε φωτιά **μεσαίας έντασης**. Μόλις ζεσταθεί, προσθέστε τα μισά μανιτάρια και τηγανίστε για λίγα λεπτά ή μέχρι να μαγειρευτούν. Προσπαθήστε να μην τα μετακινείτε πολύ για να μην κάνουν χρυσοκαφέ στάμπες στην επιφάνειά τους.
- Αφαιρέστε από το σκεύος και επαναλάβετε με τα υπόλοιπα και γκι/λάδι. Κλείστε τη φωτιά, προσθέστε αλάτι και πιπέρι και πασπαλίστε με θυμάρι. Τοποθετήστε σε ένα στρογγυλό σκεύος για φούρνο. Καλύψτε με αλουμινόχαρτο και τοποθετήστε σε ζεστό φούρνο μέχρι να είστε έτοιμοι.

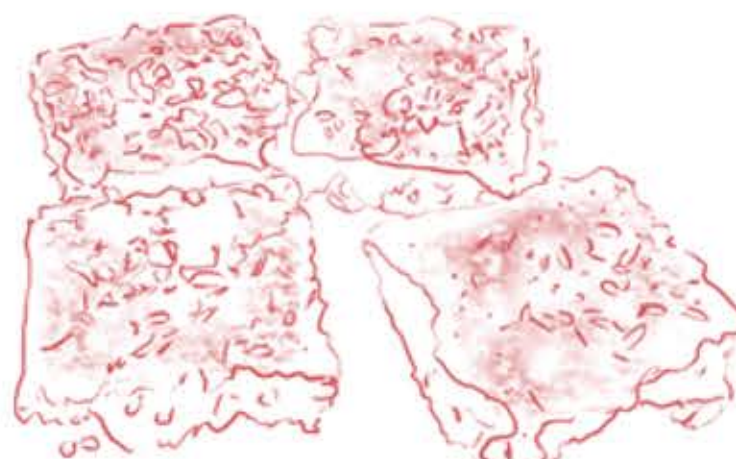
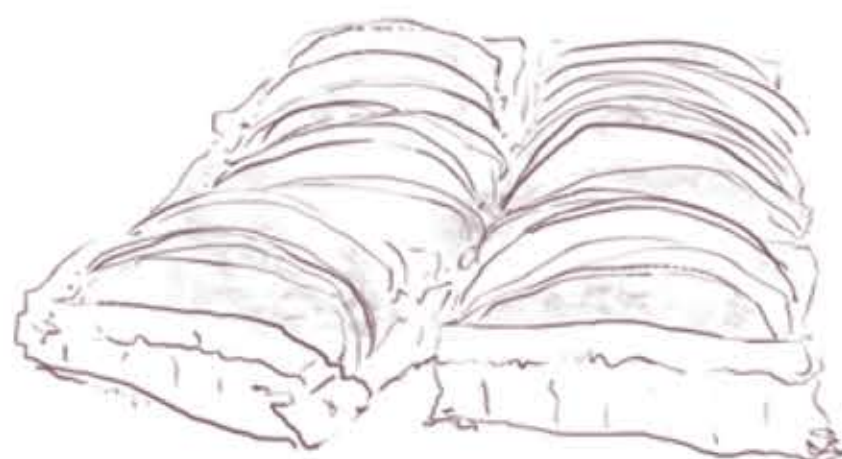


Φτιάξτε την πίτα:

- Βγάλτε τα μανιτάρια από το φούρνο και πασπαλίστε τον πουρέ με το κεχρί ομοιόμορφα πάνω από τα μανιτάρια, πασπαλίστε με παρμεζάνα και φουντούκια. Βάλτε στο/στην γκριλ/ψησταριά μέχρι το τυρί να κάνει φουσκάλες και να πάρει χρώμα.
- **Γαρνίρετε** με μαϊντανό και θυμάρι και λίγο έξτρα αλάτι και πιπέρι.
- **Συνοδέψτε** με πικρή, πράσινη σαλάτα με σάλτσα από γλυκιά μουστάρδα.
- **Καλή σας απόλαυση!**



Γλυκό



ΜΠΟΛ ΠΡΩΙΝΟΥ ΜΕ ΑΡΜΟΝΙΑ CHIA ΚΑΙ ΒΡΩΜΗΣ



Οι **σπόροι Chia** θεωρούνται ως μία από τις **κορυφαίες υπερτροφές** που μπορείτε να βρείτε. Με ρίζες στο Μεξικό και τη Γουατεμάλα, αυτοί οι εκπληκτικοί σπόροι είναι γεμάτοι με οφέλη και **πολύ πλούσιοι σε λιπαρά οξέα ωμέγα-3, μέταλλα, όπως ασβέστιο και φώσφορο, ίνες και πρωτεΐνη**. Τα οφέλη για την υγεία έχουν ακόμη καλύτερη γεύση χάρη στα τραγανά χαρακτηριστικά αυτών των νόστιμων σπόρων.

Τα φύλλα του φυτού *Salvia Hispanica* μπορούν επίσης να καταναλωθούν σε εκχυλίσματα τσαγιού αλλά η κύρια εμπορική χρήση του βρίσκεται στους μικρούς σκούρους σπόρους που μπορούν να καταναλωθούν ολόκληροι, αλεσμένοι σε μορφή σκόνης ή σε μορφή λαδιού.

Η περιεκτικότητα σε **ασβέστιο είναι 5 φορές υψηλότερη από αυτή που υπάρχει στο γάλα** και μπορείτε να καλύψετε τις **καθημερινές ανάγκες σας σε μαγγάνιο (108%) και το 95% του φωσφόρου που συνιστάται**.



Στη γλώσσα των Μάγια Chia σημαίνει **«δύναμη»** και οι Αζτέκοι πολεμιστές πιστεύεται ότι τους έχουν χρησιμοποιήσει για να γεμίζουν ενέργεια στις μάχες ή να τρέχουν μεγάλες αποστάσεις. Η **υψηλή ενέργεια των Chia**, με **υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες** είναι ένα από τα κορυφαία οφέλη. Οι σπόροι είναι τόσο καλή φυσική πηγή ενέργειας που οι αθλητές τους χρησιμοποιούν για να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους ενώ μπορούν να αντικαταστήσουν τα ενεργειακά ποτά των αθλητών.

Οι σπόροι Chia είναι γεμάτοι με αντιοξειδωτικά και οι περισσότεροι από τους υδατάνθρακες είναι ίνες, ωφέλιμοι για την πέψη και όλες τις λειτουργίες του οργανισμού. **Βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος, προλαμβάνουν το διαβήτη και τις καρδιακές παθήσεις.**



Οι σπόροι Chia είναι πολύ εύκολο να απορροφηθούν και είναι πολύ ευέλικτοι καθώς μπορούν να προστεθούν σε σαλάτες, συνταγές για γεύματα, ακόμη και σε μπουλ πρωινού. Δείτε τη νόστιμη πρόταση για πρωινό της Stacey του **goodnessis.com** και απολαύστε:



Συστατικά (3 μερίδες)

- **1/2 φλιτζάνι** βρώμη ή οποιοδήποτε άλλο σιτηρό ολικής άλεσης σε νιφάδες
- **1 + 1/2 φλιτζάνι** γάλα αμυγδάλου
- **Σταγόνα** φρεσκοστιμμένου χυμού λεμονιού
- **4 κουταλιές της σούπας** σπόρους Chia
- **2 κουταλιές της σούπας** κάθε μία μουλιασμένη όλη τη νύχτα σε ηλιάνθο, σπόρους κολοκύθας και goji berries
- **2 κουταλιές της σούπας** λιναρόσπορο



Σερβίρετε με ένα μείγμα από τα ακόλουθα:

- γιαούρτι ή γάλα από ξηρούς καρπούς της επιλογής σας
- 1 μάνγκο, 1 μήλο, 1 μπανάνα, ψιλοκομμένη και 1 **φλιτζάνι** φρέσκα βατόμουρα και σμέουρα (μπορείτε να αλλάξετε τα φρούτα με ό, τι είναι διαθέσιμο εποχιακά)
- **Μια χούφτα** από ακατέργαστο μούσλι, χουρμάδες ή σταφίδες
- **Γαρνίρισμα** με μέλι ή σιρόπι σφενδάμου
- Φρέσκα φύλλα δυόσμου



- **Σε ένα μικρό μπολ** ή βάζο ανακατέψτε μαζί τη βρώμη, το γάλα, το χυμό λεμονιού και τους σπόρους chia. Καλύψτε το και αφήστε το στην άκρη για **30 λεπτά** ή τοποθετήστε το στο ψυγείο για **8-12 ώρες**. Διατηρείται για **4 ημέρες στο ψυγείο**.
- **Μουλιάστε κατά τη διάρκεια της νύχτας** σε φιλτραρισμένο νερό, **2 κουταλιές της σούπας** ηλιόσπορο, σπόρους κολοκύθας και goji berries.
- Το επόμενο πρωί, στραγγίξτε τους σπόρους και τα μούρα και προσθέστε στη βρώμη και το μείγμα chia και ανακατέψτε καλά για να έχετε ένα ομοιόμορφο μείγμα.
- **Προσθέστε το γιαούρτι ή περισσότερο γάλα από ξηρούς καρπούς**, ανάλογα με τη σύσταση που θέλετε και φιλοκομμένα φρούτα της επιλογής σας.
- Βάλτε μερικές κουταλιές από τη βρώμη και το μείγμα chia στον πυθμένα του κάθε μπολ. Στρώστε από πάνω μερικά φρούτα, μια ακόμη στρώση από βρώμη και μείγμα chia, φρούτα και ούτω καθεξής. Πασπαλίστε με ακατέργαστο μούσλι, ψημένη καρύδα, γαρνίρετε με σος φράουλας, μέλι, φρέσκα φύλλα δυόσμου ή όποια γαρνιτούρα επιθυμείτε.
- **Καλή σας απόλαυση!**



ΦΕΤΑ ΜΠΙΣΚΟΤΟΥ ΜΕ ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ



Superfood

ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ

Οι χουρμάδες είναι γλυκά φρούτα από χουρμαδιές και φυσικά γλυκίσματα, όχι μόνο γεμάτα γεύση αλλά και εξαιρετικά **οφέλη για την υγεία** γεμάτα γεύση.

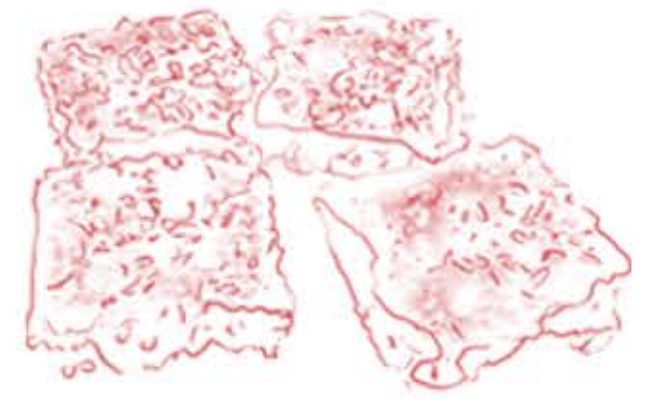
Οι πιο συνηθισμένες σύγχρονες ποικιλίες χουρμάδων είναι Medjool και Deglet Noor αλλά η ιστορία τους ανάγεται σε χιλιάδες χρόνια.

Αυτά τα φρούτα superfood που προέρχονται από τη Μέση Ανατολή, ιδιαίτερα από τους αρχαίους πολιτισμούς της Μεσοποταμίας και της Αιγύπτου είναι διαθέσιμα πλέον όλο το χρόνο. Μπορείτε να μασουλήσετε αυτές τις πλούσιες, γυαλιστερές και χυμώδεις λιχουδιές ή να τις χρησιμοποιήσετε σε δημιουργικές συνταγές.

Οι χουρμάδες είναι πλούσιοι σε μεταλλικά στοιχεία, ίνες και βιταμίνες, όπως μαγνήσιο, σίδηρο, μαγγάνιο, ασβέστιο, φυσικά έλαια, κάλιο, καθώς και βιταμίνη Β6 και Κ.

Superfood / ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ

ΦΕΤΑ ΜΠΙΣΚΟΤΟΥ ΜΕ ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ



Οι χουρμάδες προλαμβάνουν την αναιμία, είναι αντιφλεγμονώδη, ανακουφίζουν από τη δυσκοιλιότητα και συμβάλλουν στην υγεία του πεπτικού συστήματος. Οι χουρμάδες μπορούν να βελτιώσουν την ικανότητά σας να αναπτύξετε μυϊκή μάζα και να πάρετε βάρος.

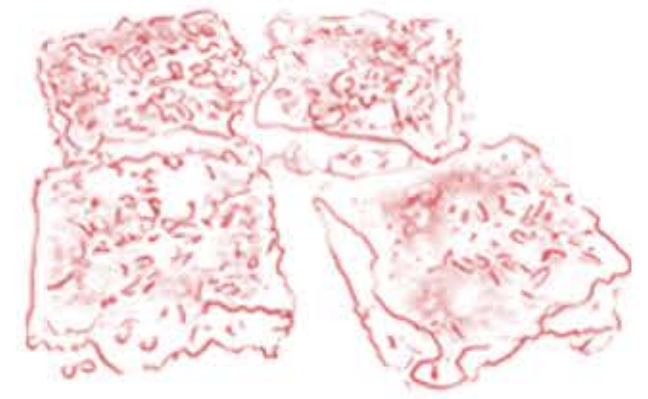
Ένα φλιτζάνι χουρμάδες Deglet σημαίνει πρόσληψη περίπου **110 γραμμαρίων υδατανθράκων και 100 γραμμάρια αντιπροσωπεύουν περίπου 280 θερμίδες.**

Η ενέργεια που παρέχουν οι χουρμάδες είναι ιδανική για ενδιάμεσα γεύματα καθώς τα φυσικά τους σάκχαρα θα τονώσουν τον οργανισμό σας.



Αν η λιγούρα σας είναι εκτός ελέγχου, δοκιμάστε να ξεγελάσετε την όρεξή σας για γλυκά ή κέικ με μια χούφτα χουρμάδες. Οι χουρμάδες είναι ένας πολύ καλός σύμμαχος μιας καλά ισορροπημένης διατροφής.

Εκπληκτικοί όταν τρώγονται όπως είναι, οι χουρμάδες μπορούν να γίνουν ακόμη πιο απίστευτοι αν εξερευνήσουμε τις γευστικές δυνατότητες που δημιουργεί η Stacey του **Goodnessis.com** σε αυτή τη νόστιμη και γλυκιά έκδοση μπισκότων χουρμάδων.

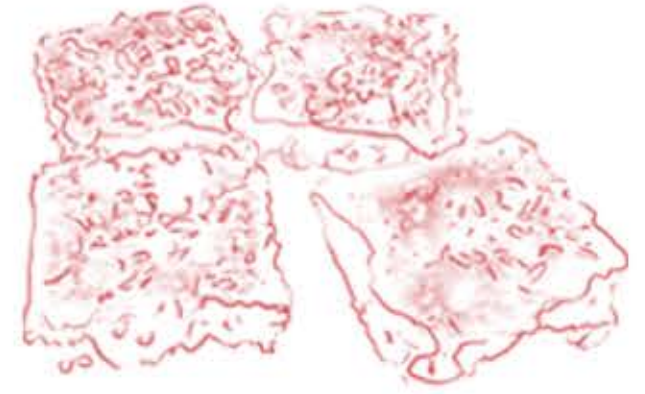


Φέτα μπισκότου με χουρμάδες

- **1/2 φλιτζάνι** λάδι καρύδας
- **2 κ.σ.** μελάσα
- **1 κ.σ.** εσάνς βανίλιας
- **1 φλιτζάνι** αλεύρι ολικής άλεσης σπελτ
- **1 φλιτζάνι** αφυδατωμένη καρύδα
- **1 φλιτζάνι** χουρμάδες χωρίς κουκούτσι, ψιλοκομμένοι
- **1/4 φλιτζάνι** ψιλοκομμένα καρύδια, πεκάν ή ηλιόσπορους
- **1 κ.γ.** μπέικιν πάουντερ
- **1 κ.σ.** κακάο σε σκόνη
- **2 κ.σ.** νερό

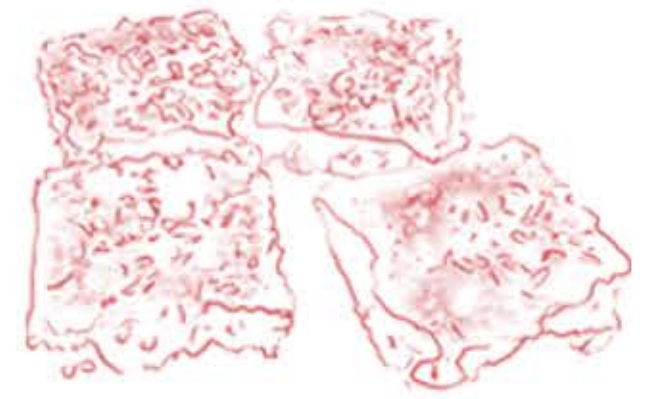
Superfood / ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ

ΦΕΤΑ ΜΠΙΣΚΟΤΟΥ ΜΕ ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ



Για το γλάσο

- **150g** ζάχαρη άχνη
- **2 κ.σ.** κακάο
- λίγη ακόμη αφυδατωμένη καρύδα για γαρνιτούρα



- Προθερμάνετε το φούρνο στους **180 βαθμούς Κελσίου**. Λαδώστε ένα ορθογώνιο ταψί 21cm x 29cm.
- **Λιώστε το λάδι καρύδας** έτσι ώστε να έχετε ένα ρευστό μείγμα και προσθέστε τη μελάσα και τη βανίλια στο λιωμένο μείγμα. Αφήστε στην άκρη.
- Σε ένα μπολ, ανακατεύετε το αλεύρι, την καρύδα, τους χουρμάδες, τα καρύδια, το μπέικιν πάουντερ και το κακάο σε σκόνη. Ανακατέψτε καλά και προσθέστε το λιωμένο μείγμα ελαίου καρύδας και στη συνέχεια το νερό, ανακατεύοντας καλά.
- Απλώστε ομοιόμορφα με το πίσω μέρος ενός κουταλιού στο ταψί. **Ψήστε για 15 - 20 λεπτά**.
- **Ανακατέψτε** τη ζάχαρη άχνη και το κακάο σε σκόνη μαζί με **μερικά κ.γ. νερό ταυτόχρονα**. Δεν θέλετε η επικάλυψη να είναι πολύ υδαρής αλλά όχι και τόσο παχύρρευστη ώστε να μην απλώνεται.
- Αφήνεται να παγώσει και στη συνέχεια γαρνίρετε. Πασπαλίστε με καρύδα, στη συνέχεια, κόψτε σε τετράγωνα για να σερβίρετε.
- **Καλή σας απόλαυση!**



ΦΕΤΑ ΜΕ ΜΗΛΟ, ΑΜΥΓΔΑΛΟ ΚΑΙ ΒΡΩΜΗ



• • • • •

Η βρώμη είναι μια από τις πιο υγιεινές τροφές, χάρη στην **υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες** και θρεπτικά συστατικά. Αυτό το φθινοπωρινό δημητριακό είναι διαθέσιμο όλο το χρόνο αν και η περίοδος συγκομιδής του είναι το φθινόπωρο. Avena Sativa είναι η επιστημονική ονομασία αυτού του σκληρού δημητριακού που έχει σχεδόν όλη την ποσότητα μαγγανίου, μολυβδαινίου που χρειάζεστε καθημερινά. Είναι επίσης πολύ πλούσιο σε φώσφορο, μαγνήσιο, χαλκό και βιταμίνη B1.

Ένα μπουλ με φρεσκομαγειρεμένο πόριτζ είναι ένα από τα κοινά πρωινά και ένας υγιεινός τρόπος για να έχετε ενέργεια όλη μέρα. **Η βρώμη έχει αποδειχθεί ότι βοηθάει στην πρόληψη των υψηλών επιπέδων χοληστερίνης και των καρδιαγγειακών νόσων.**

Τα δημητριακά ολικής άλεσης σχετίζονται επίσης με καλύτερη ανοσοαπόκριση σε φλεγμονή και ταχύτερη διαδικασία επουλώσεως.

Superfood / ΒΡΩΜΗ

ΦΕΤΑ ΜΕ ΜΗΛΟ, ΑΜΥΓΔΑΛΟ ΚΑΙ ΒΡΩΜΗ



Η βρώμη είναι επίσης γνωστή **για τη μείωση του κινδύνου καρκίνου, της αθηροσκλήρωσης ή του διαβήτη τύπου 2** ενώ βοηθάει στη σταθεροποίηση του σακχάρου στο αίμα.

Χάρη σε αυτά τα χαρακτηριστικά, η βρώμη συγκαταλέγεται **σε μία από τις υπερτροφές παγκοσμίως**, με τα πιο κοινά οφέλη για την υγεία που μπορείτε να βρείτε σε φρούτα και λαχανικά.



Η συνήθης συνταγή για πρωινό πόριτζ είναι αρκετά κοινή. Γι' αυτό επιλέξαμε μια σπέσιαλ: μια νόστιμη εναλλακτική που θα γίνει πιθανά μια από τις αγαπημένες σας. Αυτή η εκδοχή κέικ μήλου από τη Stacey του **goodnessis.com** είναι εμπνευσμένη από το At Home With the Whole Food Family της Amy Charlin. Καλή σας απόλαυση!



Συστατικά

- **1 κουταλιά της σούπας** έξτρα παρθένο λάδι καρύδας
- **4 μικρά** κόκκινα μήλα, σάρκα και κομμένα σε φέτες του 1 εκ. (κρατήστε τη φλούδα για όμορφο χρώμα)
- **4 κουταλιές της σούπας** εκχύλισμα βανίλιας, χωρισμένο
- **2/3 φλιτζάνι** συν 1 κουταλιά της σούπας σιρόπι σφενδάμου, χωριστά (ή υγρό γλυκαντικό της επιλογής σας)
- **1 1/2 φλιτζάνια** κοινές νιφάδες βρώμης
- **1 φλιτζάνι** αποξηραμένη τριμμένη καρύδα
- **1 1/2 φλιτζάνι** αλεύρι αμυγδάλου
- **1/2 φλιτζάνι** αλεύρι κριθαριού/ολικής αλέσεως

• • •

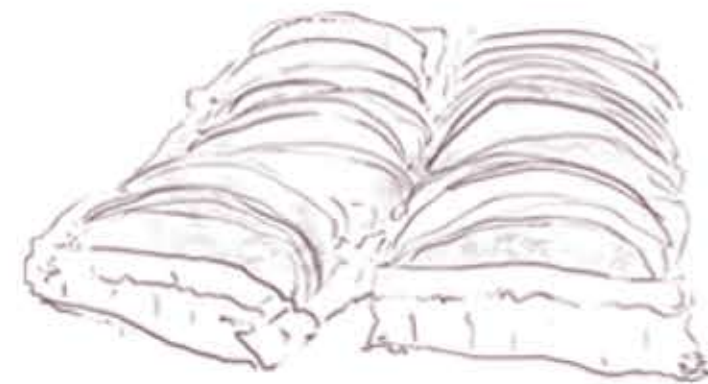
Superfood / **ΒΡΩΜΗ**

ΦΕΤΑ ΜΕ ΜΗΛΟ, ΑΜΥΓΔΑΛΟ ΚΑΙ ΒΡΩΜΗ



• • •

- **1 + 1/2 κουταλάκι του γλυκού** baking powder χωρίς αλουμίνιο
- **1/2 φλιτζάνι** έξτρα παρθένο λάδι καρύδας
- **2 κουταλιές της σούπας** άγλυκο βερίκοκο ή μαρμελάδα της επιλογής σας



- Προθερμάνετε το φούρνο στους **180° C** και στρώστε αντι-κολλητικό χαρτί σε ένα τετράγωνο ταψί για κέικ 22 x 22, καλύπτοντας το κάτω μέρος και περίπου **1 εκ. τα πλαϊνά**. Αφήστε στην άκρη.
- **Ζεστάνετε το λάδι καρύδας** σε πλατύ τηγάνι σε **μέτρια θερμοκρασία**. Προσθέστε τα μήλα και τα σοτάρτετε για **5 λεπτά** ή μέχρι να πάρουν ένα χρυσαφί χρώμα. Ανακατέψτε σε 1 κουταλιά της σούπας σιρόπι σφενδάμου και **2 κουταλιές της σούπας** εκχύλισμα βανίλιας και συνεχίστε το μαγείρεμα για άλλα **6-8 λεπτά**, χαμηλώνοντας τη θερμοκρασία αν τα μήλα αρχίσουν να παίρνουν ένα χρυσαφί χρώμα.
- Μαγειρέψτε μέχρι να μαλακώσουν τα μήλα, χωρίς να διαλυθούν. Αν είναι ακόμη σφιχτά, χαμηλώστε τη θερμοκρασία, καλύψτε το σκεύος και συνεχίστε το μαγείρεμα για μερικά λεπτά ακόμη. Κατεβάστε το από τη φωτιά και αφήστε το στην άκρη.
- Προσθέστε τη βρώμη σε ένα επεξεργαστή τροφίμων και ανακατέψτε μέχρι να γίνει ψιλοκομμένη. Μεταφέρετε σε ένα μέτριο μπολ και ανακατέψτε το αλεύρι αμυγδάλου, το αλεύρι, την καρύδα και το μπέικιν πάουντερ. Σε ένα άλλο μπολ, χτυπήστε τα υπόλοιπα **2/3** του σιροπιού σφενδάμου, την υπόλοιπη βανίλια και το λάδι. Ρίξτε το στα ξηρά συστατικά και ανακατέψτε για να έχετε ένα ομοιόμορφο



μείγμα. Χτυπήστε ελαφρά τη ζύμη σε προετοιμασμένο ταψί για κέικ και **ψήστε για δώδεκα με δεκαπέντε λεπτά**. Αφαιρέστε από το φούρνο (αφήστε το φούρνο ανοιχτό) και τοποθετήστε τα μήλα, 4 σε κάθε σειρά, στην επιφάνεια, αφήνοντας 1/2 εκ. περιθώριο από την άκρη.

- **Πιέστε ελαφρά** τα μήλα στο κέικ και να βάλτε ξανά στο φούρνο για 20-25 λεπτά ή μέχρι τις άκρες να πάρουν ένα χρυσαφένιο χρώμα. Βγάλτε από το φούρνο και αφήστε το κέικ να κρυώσει.
- **Για να κάνετε το γλάσο**, βάλτε τη μαρμελάδα σε μια μικρή κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και ανακατέψτε μέχρι να λιώσει, **περίπου 1 λεπτό**. Αφαιρέστε από τη φωτιά και χρησιμοποιήστε ένα πινέλο ζαχαροπλαστικής για να απλώσετε ελαφρά το γλάσο πάνω στα μήλα.
- **Καλή σας απόλαυση!**





HOLMES PLACE

FITNESS | WELLNESS | SPA

www.holmesplace.com