



Ψωμί εμπλουτισμένο
με σίδηρο, φυλλικό οξύ
και βιταμίνη B12

Ψωμί σικάλεως
με προσθήκη
φυτικών στερολών

Ψωμί με λιναρόσπορο
πηγή ω-3
λιπαρών οξέων

Ψωμί με μειωμένη
περιεκτικότητα
σε αλάτι

Κάντε τη σωστή κίνηση
για την υγεία σας!

Μέχρι σήμερα γνωρίζατε ότι η κατανάλωση ψωμιού είναι μία απολαυστική και θρεπτική συνήθεια. Από σήμερα η αγαπημένη σας αυτή καθημερινή συνήθεια μπορεί να παρέχει στον οργανισμό σας ακόμη περισσότερα θρεπτικά συστατικά μέσα από τα αρτοσκευάσματα "Πλάθω Υγεία".

Γι' αυτό, την επόμενη φορά που θα πάτε στο φούρνο της γειτονιάς, κάντε τη σωστή κίνηση!



ΚΥΛΙΝΔΡΟΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ Α.Ε., Λ. Εθν. Βενιζέλου 40, 73200 Σούδα, Κρήτη, τηλ: 28210 81380, e-mail: info@mills.gr
www.plathoygeia.gr



Συνταγές
Συλλογή Δ'

Κουλουράκια με Πορτοκάλι

Υλικά

- Αλεύρι **Μύλοι Κρήτης Μαλακό:**
1,5 κιλό (1 & 1/2 πακέτο)
- Βούτυρο: 500 γρ. (2 πακέτα)
- Ζάχαρη Άχνη: 500 γρ. (2 & 3/4 φλιτζανιού)
- Χυμός πορτοκαλιού: 300 γρ. (1 & 1/4 φλιτζανιού)
- Ξύσμα ενός πορτοκαλιού
- Κονιάκ: 50 γρ. (1/2 ποτηράκι)
- Μπέικιν πάουντερ: 20 γρ. (1 φακελάκι)
- Σόδα: 8 γρ. (1/2 κουταλιά)
- Βανίλιες: 2
- Κρόκοι Αυγών: 1



Εκτέλεση

- Χτυπάμε το βούτυρο με τη ζάχαρη πολύ καλά.
- Προσθέτουμε τον κρόκο αυγού και στη συνέχεια το χυμό, το ξύσμα και το κονιάκ.
- Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε όλα τα στερεά υλικά με το μισό αλεύρι και αρχίζουμε να προσθέτουμε αυτό το μίγμα στο άλλο.
- Αφήνουμε τη ζύμη για ένα τέταρτο να ξεκουραστεί και πλάθουμε τα κουλουράκια στα σχήματα που θέλουμε.
- Τα αλείφουμε με αυγό και ψήνουμε στους 180°C, μέχρι να ροδίσουν.



Μικρά Κεϊκάκια με Κρέμα

Υλικά για τα κεϊκάκια

- Αλεύρι **Μίγμα για Κέικ και Μάφιν Μύλοι Κρήτης**: 500 γρ. (1/2 πακέτο)
- Νερό: 190 γρ. (3/4 φλιτζανιού)
- Λάδι: 170 γρ. (2/3 φλιτζανιού)
- Σταγόνες σοκολάτας: 50 γρ.



Υλικά για τη διακόσμηση

- Βούτυρο: 170 γρ. (3/5 πακέτου)
- Ζάχαρη Άχνη: 350 γρ. (2 φλιτζάνια)
- Εκχύλισμα βανίλιας: 2 γρ. (1/3 κουταλάκι)
- Τρούφα για πασπάλισμα

Εκτέλεση

- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Τοποθετούμε σε φορμάκια για μάφιν και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 20 λεπτά περίπου.
- Χτυπάμε καλά το βούτυρο για τη διακόσμηση και στη συνέχεια προσθέτουμε τη ζάχαρη και στο τέλος τη βανίλια.
- Με ένα κορνέ και αφού έχουν κρυώσει τα διακοσμούμε και πασπαλίζουμε με μαύρη τρούφα.



Νηστίσιμο Κέικ

Υλικά

- Αλεύρι **Μύλοι Κρήτης για Όλες τις Χρήσεις:** 230 γρ. (1 & 1/2 φλιτζάνια)
- Ζάχαρη: 230 γρ. (1 φλιτζάνι)
- Νερό κρύο: 125 γρ. (1/2 φλιτζάνι)
- Ελαιόλαδο: 110 γρ. (1/2 φλιτζάνι)
- Χυμός Πορτοκαλιού: 130 γρ. (1/2 φλιτζάνι)
- Κακάο: 50 γρ. (7 κουταλιές)
- Σόδα: 5 γρ. (1 κουταλάκι)
- Ξύδι: 5 γρ. (1 κουταλάκι)
- Αλάτι: 2,5 γρ. (1/2 κουταλάκι)
- Βανίλια: 1 κουταλάκι
- Ξύσμα πορτοκαλιού: 1 κουταλάκι



Εκτέλεση

- Αναμειγνύουμε σε ένα μεγάλο μπολ όλα τα στερεά και προσθέτουμε σταδιακά όλα τα υγρά συστατικά, ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι το μίγμα να ομογενοποιηθεί.
- Λαδώνουμε καλά μια φόρμα και πασπαλίζουμε με αλεύρι και μαύρη ζάχαρη.
- Βάζουμε το μίγμα στη φόρμα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 35 λεπτά στους 180°C.
- Αν θέλουμε διακοσμούμε με γλάσο, το οποίο φτιάχνουμε χτυπώντας ζάχαρη άχνη με χυμό από μισό πορτοκάλι.



Καλιτσούνια Τηγανιού

Υλικά

- Αλεύρι **Μύλοι Κρήτης για Κρητικό Φύλλο και Πίτες:** 500 γρ. (1/2 πακέτο)
- Νερό: 225 γρ. (1 φλιτζάνι)
- Ελαιόλαδο: 30 γρ. (2 κουταλιές)
- Αλάτι: 5 γρ. (1 κουταλάκι)
- Τσικουδιά: 30 γρ. (2 κουταλιές)

Υλικά για τη γέμιση

- **Μυζήθρα:** 350 γρ.
- **Ανθότυρο:** 350 γρ.
- Ελαιόλαδο για τηγάνισμα
- Μέλι ή ζάχαρη για σερβίρισμα



Εκτέλεση

- Για το φύλλο ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί μέχρι να πάρουμε μία ζύμη λεία και ελαστική, την οποία σκεπάζουμε και αφήνουμε να ξεκουραστεί για μια ώρα περίπου.
- Ανακατεύουμε τα δύο τυριά.
- Ανοίγουμε λεπτό φύλλο και κόβουμε στρογγυλά κομμάτια.
- Τοποθετούμε σε κάθε κομμάτι ένα κουταλάκι από την γέμιση και κλείνουμε σε μισοφέγγαρο.
- Πατάμε με τις άκρες ενός πιρουνιού τα μισοφέγγαρο.
- Τηγανίζουμε σε καυτό λάδι, μέχρι να πάρουν ένα ελαφρύ χρώμα.
- Σερβίρουμε με ζάχαρη ή με μέλι.



Τυρόπιτα με Μπέικον

Υλικά

- **Φαρίνα Μύλοι Κρήτης:** 150 γρ. (1 φλιτζάνι)
- Σόδα (αναψυκτικό): 225 γρ. (1 φλιτζάνι)
- Φέτα τριμμένη: 200 γρ. (1 & 1/2 φλιτζάνι)
- Κασέρι: 100 γρ. (3/4 φλιτζανιού)
- Αυγό: 1
- Μπέικον φιλοκομμένο: 150 γρ. (1 φλιτζάνι)
- Μπέικιν πάουντερ: 5 γρ. (1 κουταλάκι)
- Αλάτι: 5 γρ. (1 κουταλάκι)
- Ελαιόλαδο: 50 γρ. (1 φλιτζανάκι)



Εκτέλεση

- Σε ένα λεκανάκι ανακατεύουμε όλα τα υλικά εκτός από το ελαιόλαδο.
- Λαδώνουμε καλά ένα πυρέξ και βάζουμε το μίγμα.
- Ραντίζουμε με το λάδι.
- Ψήνουμε την πίτα στους 200°C για 40 λεπτά περίπου.



Πλήρης σειρά αλεύρων από τους Μύλους Κρήτης



Άλευρα και μίγματα εξειδικευμένων χρήσεων



Άλευρα γενικών χρήσεων

ΚΥΛΙΝΔΡΟΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ Α.Ε.
Α. Εθν. Βενιζέλου 40, 73200 Σούδα, Κρήτη τηλ: 28210 81380, e-mail: info@mills.gr
www.mills.gr

Λαγάνα

Υλικά

- **Μίγμα για Ψωμί Ολικής Άλεσης Μύλοι Κρήτης:**
250 γρ. (1/4 πακέτου)
- **Μίγμα για Χωριάτικο Ψωμί Μύλοι Κρήτης:**
250 γρ. (1/4 πακέτου)
- Νερό: 250 γρ. (1 φλιτζάνι)
- Ελαιόλαδο: 10 γρ. (2 κουταλιές)
- Ζάχαρη: 30 γρ. (2 κουταλιές)
- Σουσάμι: 20 γρ. (2 κουταλιές)



Εκτέλεση

- Βάζουμε το αλεύρι σε μια λεκάνη και κάνουμε στο κέντρο μια μικρή λακκούβα.
- Ρίχνουμε μέσα τη ζάχαρη, το ελαιόλαδο και το νερό.
- Ζυμώνουμε μέχρι να γίνει μια ζύμη μαλακή και ελαστική.
- Χωρίζουμε τη ζύμη σε δύο μπάλες, τις σκεπάζουμε και τις αφήνουμε να διπλασιαστούν σε όγκο.
- Πατάμε κάθε μπάλα με τον πλάστη επάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια και πλάθουμε δύο χοντρές πίτες.
- Τις πατάμε με τα δάκτυλα σε διάφορα σημεία κάνοντας βαθιές δακτυλιές σε όλη την επιφάνεια.
- Ψεκάζουμε με λίγο νερό και πασπαλίζουμε με σουσάμι.
- Αφήνουμε σε ζεστό μέρος να φουσκώσουν λίγο ακόμα.
- Ψήνουμε τις λαγάνες στους 200°C για 15-20 λεπτά.



Το Ψωμί της Λαμπρής

Υλικά

- Αλεύρι **Μύλοι Κρήτης Εμπλουτισμένο με Β12:**

1 κιλό (1 πακέτο)

ή εναλλακτικά

- Αλεύρι **Μύλοι Κρήτης Βιολογικό:** 1 κιλό (1 πακέτο)
- Γάλα (χλιαρό): 250 γρ. (1 φλιτζάνι)
- Ζάχαρη: 200 γρ. (1 φλιτζάνι)
- Βούτυρο: 150 γρ. (3/4 φλιτζανιού)
- Ελαιόλαδο: 160 γρ. (3/4 φλιτζανιού)
- Μαγιά νωπή: 75 γρ.
- Αυγά: 3
- Μαχλέπι: 5 γρ. (1 & 1/2 κουταλάκι)
- Μαστίχα: 2 γρ. (1/2 κουταλάκι)
- Γλυκάνισο: 2 γρ. (1/2 κουταλάκι)
- Ξύσμα ενός πορτοκαλιού
- Αυγό για αλείμμα



Εκτέλεση

- Βάζουμε το αλεύρι σε μία λεκάνη και σιγά σιγά προσθέτουμε όλα τα υλικά, εκτός από το βούτυρο.
- Ζεσταίνουμε το βούτυρο και το βάζουμε και αυτό σιγά σιγά στη ζύμη και ζυμώνουμε.
- Όταν η ζύμη ομογενοποιηθεί τη σκεπάζουμε και τη βάζουμε σε ένα ζεστό σημείο μέχρι να φουσκώσει, περίπου για 30 λεπτά.
- Κατόπιν, πατάμε τη ζύμη να ξεφουσκώσει και την αφήνουμε για άλλα 30 λεπτά.
- Στη συνέχεια πλάθουμε στρογγυλά ψωμιά τα οποία τα αφήνουμε να φουσκώσουν.
- Τα αλείφουμε με αυγό και αν θέλουμε τα χαράζουμε και βάζουμε σουσάμι.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 1 ώρα περίπου στους 180°C.



Μπουκίτσες με Τυρί

Υλικά

- Αλεύρι **Μύλοι Κρήτης Σκληρό**: 600 γρ. (3 φλιτζάνια)
- Φέτα τριμμένη: 500 γρ. (1 πακέτο)
- Ρεγκάτο ή παρμεζάνα τριμμένη: 200 γρ. (1 & 1/2 φλιτζάνι)
- Μαργαρίνη: 250 γρ. (1 πακέτο)
- Αυγά: 3
- Μπέικιν πάουντερ: 20 γρ. (1 φακελάκι)
- Πιπέρι: 5 γρ. (1 κουταλάκι)



Για το πασπάλισμα

- 1 αυγό
- Σουσάμι

Εκτέλεση

- Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά μαζί.
- Παίρνουμε μια κουταλιά της σούπας από το μίγμα και φτιάχνουμε μπαλάκια τα όποια τα πιέζουμε όταν τα τοποθετούμε στο ταψί.
- Χτυπάμε το αυγό και τα αλείφουμε από πάνω.
- Πασπαλίζουμε με σουσάμι.
- Τα ψήνουμε στους 180°C μέχρι να ροδίσουν, περίπου 45 λεπτά.



Κινέζικες Γαρίδες Τηγανιτές

Υλικά

- Αλεύρι **Ειδικό για Τηγάνισμα Μύλοι Κρήτης**: 200 γρ. (1 φλιτζάνι)
- Μπύρα: 250 γρ. (1 φλιτζάνι)
- Αυγό: 1
- Γαρίδες μεγάλες: 1 κιλό (1 πακέτο)

Υλικά για το μαρινάρισμα

- Σόγια σος: 60 γρ. (1/4 φλιτζανιού)
- Σκόρδο τριμμένο: 5 γρ. (1 κουταλάκι)
- Τζίντζερ τριμμένο: 5 γρ. (1 κουταλάκι)



Εκτέλεση

- Βράζουμε τις γαρίδες και τις καθαρίζουμε κρατώντας μόνο τις ουρές τους.
- Τοποθετούμε σε ένα μπολ όλα τα υλικά για το μαρινάρισμα και προσθέτουμε τις γαρίδες για 30 λεπτά.
- Φτιάχνουμε το κουρκούτι ανακατεύοντας καλά το αλεύρι, τη μπύρα και το αυγό. Αφήνουμε το μίγμα για 10 λεπτά πριν το χρησιμοποιήσουμε.
- Στη συνέχεια, παίρνουμε μία-μία τις γαρίδες από την ουρά και τις περνάμε από το κουρκούτι.
- Τηγανίζουμε σε καλά ζεσταμένο λάδι μέχρι να κάνουν κρούστα και να πάρουν χρυσόξανθο χρώμα.
- Μπορούμε να τις σερβίρουμε με γλυκόξινη σάλτσα.



Φοκάτσα

Υλικά

• Μίγμα για Βάση Πίτσας Μύλοι Κρήτης:

- 500 γρ. (1/2 πακέτο)
- Νερό (χλιαρό): 290 γρ. (1 & 1/5 φλιτζανιού)
- Ελαιόλαδο: 35 γρ. (2 & 1/2 κουταλιές)

Υλικά για το γαρνίρισμα

- Γραβιέρα: 500 γρ. (3 & 1/3 φλιτζανιού)
- Ελαιόλαδο: 60 γρ. (4 κουταλιές)
- Δενδρολίβανο: 20 γρ. (4 κουταλάκια)
- Αλάτι: 5 γρ. (1 κουταλάκι)
- Πιπέρι: 5 γρ. (1 κουταλάκι)



Εκτέλεση

- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά για τη βάση μαζί μέχρι να γίνει μια απαλή και ελαστική ζύμη.
- Αφήνουμε τη ζύμη σκεπασμένη να διπλασιαστεί.
- Πατάμε τη ζύμη να ξεφουσκώσει και ζυμώνουμε για 5 λεπτά.
- Τη στρώνουμε σε λαδωμένο ταψί διαμέτρου 40 εκ.
- Σκεπάζουμε και περιμένουμε να φουσκώσει.
- Αλείφουμε την επιφάνεια με λίγο λάδι και πατώντας με τα δάκτυλα κάνουμε βαθιές δακτυλιές σε διάφορα σημεία.
- Απλώνουμε πάνω την γραβιέρα, το δενδρολίβανο και πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι.
- Ψήνουμε στους 200°C για 45 λεπτά περίπου.

