



**ΜΥΛΟΙ
ΚΡΗΤΗΣ**

Συνταγές
Συλλογή Γ'

Μπισκοτάκια με Φουντούκι

Υλικά

- Αλεύρι **Μύλοι Κρήτης για Όλες τις Χρήσεις:** 250 γρ.
- Ζάχαρη: 150 γρ.
- Βούτυρο: 100 γρ. (2/5 του πακέτου)
- Φουντούκια αλεσμένα: 200 γρ.
- Μπέικιν πάουντερ: 5 γρ. (1 κουταλάκι)
- Βανίλια: 1
- Γάλα: 60 γρ. (4 κουταλιές)



Εκτέλεση

- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Κάνουμε το ζυμάρι ένα ρολό και το τυλίγουμε σε μεμβράνη.
- Το αφήνουμε στο ψυγείο για να σφίξει.
- Κόβουμε σε φέτες 0,5 εκ. και τις τοποθετούμε σε λαμαρίνα με αντικολλητικό χαρτί.
- Αλείφουμε με γάλα και βάζουμε μισό φουντούκι στη μέση.
- Ψήνουμε στους 180°C για 10-15 λεπτά.





Μελομακάρονα

Υλικά για τη ζύμη

- Αλεύρι **Μύλοι Κρήτης Μαλακό**: 1,5 κιλό (1,5 πακέτο)
- **Σιμιγδάλι Ψιλό Μύλοι Κρήτης**: 30 γρ. (2 κουταλιές)
- Λάδι: 575 γρ. (3 φλιτζάνια)
- Χυμός πορτοκαλιού: 200 γρ. (1 φλιτζάνι)
- Ζάχαρη: 100 γρ. (1/2 ποτήρι)
- Σόδα: 15 γρ. (1 κουταλιά)
- Κανελογαρύφαλλα: 15 γρ. (1 κουταλιά)
- Τσικουδιά: 50 γρ. (1 φλιτζανάκι του καφέ)

Υλικά για το σιρόπι

- Μέλι: 1 ποτήρι
- Ζάχαρη: 2 ποτήρια
- Νερό: 2 ποτήρια
- Καβουρδισμένο σιγάμι και κοπανισμένα καρύδια



Εκτέλεση

- Βάζουμε σε ένα μπόλ όλα τα υγρά και σιγά σιγά όλα τα στερεά και στο τέλος το αλεύρι.
- Ζυμώνουμε με το χέρι απαλά, μέχρι να ενσωματωθούν όλα τα υλικά.
- Φτιάχνουμε τα μελομακάρονα στο σχήμα που θέλουμε και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C μέχρι να ροδίσουν.
- Μετά τα βουτάμε σε κρύο σιρόπι για 1 λεπτό και στη συνέχεια τα πασπαλίζουμε με το καβουρντισμένο σιγάμι και τα κοπανισμένα καρύδια.



Βασιλόπιτα

Υλικά

- Αλεύρι **Μύλοι Κρήτης Σκληρό:** 370 γρ. (2 φλιτζάνια)
- Ζάχαρη: 620 γρ. (3 & 1/3 φλιτζανιού)
- Γάλα: 200 γρ. (4/5 φλιτζανιού)
- Λάδι ραφινέ: 200 γρ. (1 φλιτζάνι)
- Αμύγδαλα (αλεσμένα): 150 γρ. (1 φλιτζάνι)
- Κονιάκ: 50 γρ. (1 φλιτζανάκι του καφέ)
- Μπέικιν πάουντερ: 40 γρ. (2 φακελάκια)
- Αυγά: 8 (χωρισμένα κρόκους από ασπράδια)
- Ξύσμα λεμονιού: από 2 λεμόνια
- Χυμός λεμονιού: από 1 λεμόνι
- Βανίλιες: 3



Εκτέλεση

- Χτυπάμε καλά το λάδι με τη ζάχαρη και το ξύσμα λεμονιού μέχρι να ασπρίσουν.
- Χτυπάμε τους κρόκους με το χυμό λεμονιού και προσθέτουμε τα αμύγδαλα και τις βανίλιες.
- Ανακατεύουμε τα δύο μίγματα και προσθέτουμε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, το κονιάκ και το γάλα.
- Χτυπάμε τα ασπράδια μαρέγκα, τα προσθέτουμε στο μίγμα και τα ανακατεύουμε με μια σπάτουλα απαλά.
- Βουτυρώνουμε ένα ταψί (στρογγυλό Νο 38) και βάζουμε χαρτί αντικολλητικό.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 40-45 λεπτά.



Μπισκοτάκια Βανίλιας

Υλικά

- **Φαρίνα Μύλοι Κρήτης:** 1 κιλό (2 πακέτα)
- **Βούτυρο:** 350 γρ. (1 & 1/2 φλιτζάνι)
- **Ζάχαρη άχνη:** 400 γρ. (2 φλιτζάνια)
- **Γάλα:** 50 γρ. (1/5 φλιτζανιού)
- **Αυγά:** 3
- **Βανίλια:** 2,5 γρ. (1/2 κουταλάκι)
- **Ζάχαρη (κρυσταλλική):** λίγη για το πασπάλισμα



Εκτέλεση

- Χτυπάμε πολύ καλά το βούτυρο με την άχνη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψει.
- Ρίχνουμε τα αυγά με το γάλα σιγά - σιγά.
- Όταν γίνουν μία μάζα ομοιόμορφη, προσθέτουμε τη φαρίνα και τη βανίλια.
- Τοποθετούμε τη ζύμη τυλιγμένη σε μεμβράνη στο ψυγείο για 1 ώρα.
- Ανοίγουμε τη ζύμη σαν φύλλο και με κουπ-πατ φτιάχνουμε τα σχήματα που θέλουμε.
- Τα βάζουμε σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί και πασπαλίζουμε με κρυσταλλική ζάχαρη.
- Ψήνουμε στους 180°C για 15 με 20 λεπτά.





Καρυδόπιτα

Υλικά για την πίτα

- **Μίγμα για Κέικ και Μάφιν Μύλοι Κρήτης:** 800 γρ.
- Καρύδια χοντροκοπανισμένα: 250 γρ. (1 & 1/2 φλιτζάνι)
- Νερό: 250 γρ. (1 φλιτζάνι)
- Λάδι: 250 γρ. (1 φλιτζάνι)
- Χυμός πορτοκαλιού: 125 γρ. (1/2 φλιτζάνι)
- Κανέλα: 5 γρ. (1 κουταλάκι)
- Γαρύφαλλο: 5 γρ. (1 κουταλάκι)

Υλικά για το σιρόπι

- Ζάχαρη: 200 γρ. (1 φλιτζάνι)
- Νερό: 500 γρ. (2 φλιτζάνια)
- Χυμός Λεμονιού: από ένα λεμόνι

Υλικά για την κρέμα

- Γάλα: 1 λίτρο (4 φλιτζάνια)
- Άνθος Αραβοσίτου: 84 γρ. (2 φακελάκια)
- Ζάχαρη άχνη: 1 & 1/2 φλιτζάνι
- Βούτυρο: 125 γρ. (1/2 πακέτο)



Εκτέλεση

- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και τα βάζουμε σε ένα ταψί.
- Ψήνουμε στους 180°C για 50-60 λεπτά.
- Φτιάχνουμε σιρόπι, λιώνουμε ένα μέρος ζάχαρη με δύο μέρη νερό και ένα λεμόνι και σιροπιάζουμε σε κρύα καρυδόπιτα.
- Φτιάχνουμε την κρέμα ανακατεύοντας το γάλα στη φωτιά με το άνθος αραβοσίτου, ενώ χτυπάμε χωριστά την άχνη με το βούτυρο.
- Μόλις δέσει η κρέμα και κρυώσει ανακατεύουμε τα δύο μίγματα μαζί και τα προσθέτουμε πάνω από την καρυδόπιτα.
- Την κόβουμε σε ρόμβους και στην μέση του κάθε κομματιού βάζουμε μισό καρύδι.

Παρασκευή συνταγών: Ρέα Μανουράκη
Φωτογραφίες: Γιάννης Κουκουράκης
Food styling: Γεωργία Ματσουράκη



Πλήρης σειρά αλεύρων από τους Μύλους Κρήτης

Άλευρα και μίγματα εξειδικευμένων χρήσεων



Άλευρα γενικών χρήσεων





ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ



ΚΥΛΙΝΔΡΟΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ Α.Ε.

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

Ψωμί με Λιναρόσπορο

Υλικά

- **Μίγμα για Ψωμί Ολικής Άλεσης Μύλοι Κρήτης:**
500 γρ. (1/2 πακέτο)
- **Μίγμα για Χωριάτικο Ψωμί Μύλοι Κρήτης:**
500 γρ. (1/2 πακέτο)
- Αλάτι: 10 γρ. (2 κουταλάκια)
- Ζάχαρη: 15 γρ. (1 κουταλιά)
- Γιαούρτι: 200 γρ. (1 κεσεδάκι)
- Νερό (ζεστό): 470 γρ. (2 φλιτζάνια)
- Ελαιόλαδο: 45 γρ. (3 κουταλιές)
- Λιναρόσπορος: 45 γρ. (3 κουταλιές)
- Παπαρουνόσπορος:
45 γρ. (3 κουταλιές)
- Σησάμι (καβουρντισμένο):
45 γρ. (3 κουταλιές)



Εκτέλεση

- Ανακατεύουμε το αλάτι τη ζάχαρη και το γιαούρτι.
- Ρίχνουμε το αλεύρι σιγά σιγά και τους μισούς σπόρους.
- Βρέχουμε τα χέρια μας με το λάδι και ζυμώνουμε μέχρι να γίνει το ζυμάρι λείο και ελαστικό.
- Πλάθουμε ένα ψωμί και το βάζουμε σε λαδωμένο ταψί, το πασπαλίζουμε με τους υπόλοιπους σπόρους και το σκεπάζουμε μέχρι να ανέβει.
- Ψήνουμε στους 200°C για 50 λεπτά περίπου.



Σπανακόπιτα

Υλικά για το φύλλο

- Αλεύρι **Μύλοι Κρήτης για Κρητικό**

Φύλλο και Πίτες: 600 γρ. ή όσο σηκώσει

- Χυμός λεμονιού: 1 μικρό λεμόνι
- Ξύδι: 2 κουταλιές σούπας
- Τσικουδιά: 2 κουταλιές σούπας
- Αλάτι: 5 γρ. (1 κουταλάκι)
- Λάδι: 50 γρ. (1/4 φλιτζανιού)
- Νερό: 250 γρ. (1 φλιτζάνι)

Υλικά για τη γέμιση

- Σπανάκι: 1 κιλό κομμένο σε κομμάτια 2-3 εκ.
- Άνηθος: 1 & 1/2 ματσάκι ψιλοκομμένο
- Κρεμμυδάκια φρέσκα: 6-7 (τα πράσινα φύλλα) ψιλοκομμένα
- Τυρομάλαμα: 500 γρ. (κομμένο σε μικρά κυβάκια)
- Φέτα: 500 γρ. τριμμένη
- Αυγά: 3
- Αλάτι: 5 γρ. (1 κουταλάκι)
- Πιπέρι: 3 γρ. (2/3 κουταλακιού)
- Λάδι: (2/3 φλιτζανιού)



Εκτέλεση

- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά για το φύλλο, ζυμώνουμε και αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 1 ώρα σε ένα σακουλάκι.
- Ανακατεύουμε το σπανάκι με τον άνηθο και τα κρεμμυδάκια.
- Χτυπάμε καλά τα αυγά με το λάδι, το αλάτι και το πιπέρι και προσθέτουμε πρώτα το σπανάκι και μετά τα τυριά, ανακατεύοντας.
- Ανοίγουμε 4 φύλλα με τον πλάστη για το μεγάλο ταψί του φούρνου.
- Λαδώνουμε το ταψί του φούρνου και στρώνουμε 2 φύλλα να εξέχουν 3-4 εκ. γύρω γύρω αλείφοντας τα καλά με λάδι.
- Προσθέτουμε τη γέμιση, τόση ώστε το πάχος να μην ξεπεράσει τα 2 εκ.
- Γυρίζουμε τα φύλλα που εξέχουν να σκεπάσουν την γέμιση αλείφοντας κάθε φύλλο με λάδι.
- Σκεπάζουμε με 2 φύλλα, πάντα αλείφοντας τα με λάδι.
- Πιέζουμε τις άκρες γύρω γύρω με το πινέλο και λάδι.
- Χαράσσουμε σε κομμάτια και ψήνουμε για 1,5 ώρα περίπου στους 160°C στον αέρα στην πιο χαμηλή σχάρα.
- Στη μέση του ψησίματος αλείφουμε το πάνω φύλλο με λάδι.



Πίτσα με Κρεμμύδι και Κρέμα Γάλακτος

Υλικά για τη βάση

- **Μίγμα για Βάση Πίτσας Μύλοι Κρήτης:**
500 γρ. (1/2 πακέτο)
- Νερό (χλιαρό): 290 γρ. (1 & 1/5 φλιτζανιού)
- Καλαμποκέλαιο: 35 γρ. (2 & 1/2 κουταλιές)

Υλικά για το γαρνίρισμα

- Κρεμμύδια: 500 γρ.
- Μπέικον: 200 γρ.
- Κρέμα Γάλακτος: 200 γρ.
- Ελαιόλαδο: 50 γρ.
- Αυγά: 2
- Αλάτι: 1 πρέζα
- Πιπέρι: 1 πρέζα
- Θυμαρί: λίγο
- Ρίγανη: λίγη



Εκτέλεση

- Ετοιμάζουμε το ζυμάρι της πίτσας ζυμώνοντας όλα τα υλικά μαζί και αφήνοντας το για 30 λεπτά να ξεκουραστεί.
- Χωρίζουμε τη ζύμη στα δύο και την ανοίγουμε λεπτό φύλλο.
- Κόβουμε τα κρεμμύδια σε ροδέλες και τα τσιγαρίζουμε (μέχρι να ροδίσουν λίγο) με το ελαιόλαδο και το μπέικον.
- Σε ένα μπόλ ανακατεύουμε τα αυγά με την κρέμα γάλακτος, το αλάτι, το πιπέρι και τα μυρωδικά και τα προσθέτουμε στο μίγμα με τα κρεμμύδια.
- Χωρίζουμε το μίγμα σε δύο μέρη και απλώνουμε στα δύο φύλλα.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 250°C για 8-10 λεπτά.



Ψωμάκια για Σάντουιτς

Υλικά

- Αλεύρι **Μύλοι Κρήτης Εμπλουτισμένο με Β12:** 600 γρ. (3 φλιτζάνια)
ή εναλλακτικά
- Αλεύρι **Μύλοι Κρήτης Βιολογικό:** 600 γρ. (3 φλιτζάνια)
- Γάλα: 100 γρ. (1/2 φλιτζάνι)
- Αυγό: 1
- Μαγιά: 40 γρ.
- Νερό (χλιαρό): 250 γρ. (1 φλιτζάνι)
- Ζάχαρη: 15 γρ. (1 κουταλιά)
- Αλάτι: 10 γρ. (2 κουταλάκια)
- Μαύρο σουσάμι για πασπάλισμα: 30 γρ. (2 κουταλιές)
- Βούτυρο: λίγο για άλειμμα



Εκτέλεση

- Βάζουμε το γάλα στη φωτιά μέχρι να γίνει χλιαρό.
- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί (εκτός από το σουσάμι).
- Πλάθουμε 7 ψωμάκια και τα τοποθετούμε σε βουτυρωμένο ταψί αραιά μεταξύ τους.
- Αφήνουμε για μισή ώρα σε ζεστό μέρος να φουσκώσουν.
- Τέλος, πασπαλίζουμε με σουσάμι και ψήνουμε για 20 λεπτά στους 200°C.



Τηγανητά Λαχανικά

Υλικά

- Αλεύρι **Μύλοι Κρήτης Ειδικό για Τηγάνισμα** κοσκινισμένο: 1/2 φλιτζάνι
- Αυγά: 2
- Νερό (παγωμένο): 1/2 φλιτζάνι
- Μελιτζάνα: 1 κομμένη σε χοντρές λωρίδες
- Γλυκοκολοκύθα: 125 γρ. κομμένη σε χοντρές λωρίδες
- Μπρόκολο: 125 γρ. (μόνο τις κορυφές ξεχωρισμένες σε μικρά μπουκετάκια)
- Κόκκινη πιπεριά:
1 (χωρίς τους σπόρους, κομμένη σε λωρίδες)
- Σπαράγγια: 125 γρ. (μόνο τις κορυφές)
- Αλάτι
- Λάδι για το τηγάνισμα



Εκτέλεση

- Χτυπάμε ελαφρά με το σύρμα τα αυγά και το νερό.
- Ρίχνουμε μέσα όλο το αλεύρι και χτυπάμε όλο το μίγμα ελαφρά, μέχρι να γίνει το κουρκούτι ομοιογενές.
- Ζεσταίνουμε σε βαθύ τηγάνι αρκετό λάδι (το ύψος του στο τηγάνι να είναι περίπου 5 εκατοστά).
- Βουτάμε τα λαχανικά στο κουρκούτι να καλυφθούν καλά και όταν το λάδι γίνει καυτό, τα βάζουμε στο τηγάνι τμηματικά και τα τηγανίζουμε για 3-4 λεπτά, έως ότου γίνουν τραγανά και πάρουν ένα ωραίο χρυσό χρώμα.
- Στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί και αλατίζουμε καλά.
- Σερβίρουμε αμέσως!





Κάντε τη σωστή κίνηση
για την υγεία σας!



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

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