

VERO CEREAL

100% ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

VEGAN ΝΗΣΤΙΣΙΜΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΑΠΟ ΤΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΡΤΑΣ

ΣΥΛΛΟΓΗ Α'





ΣΟΚΟΛΑΤΙΝΑ ΜΕ ΤΖΙΝΤΖΕΡ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΒΑΣΗ:

200 γρ. φουντούκια

300 γρ. χουρμάδες

50 γρ. κακάο

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ:

1400 ml Ρόφημα Βρώμης Vero Cereal με Χαρούπι και Κακάο

500 γρ. κουβερτούρα 50%

5 κ.σ. ζάχαρη

1 κ.σ. τριμμένο τζίντζερ

2 αστεροειδής γλυκάνισους

5 καρφάκια γαρύφαλλο

½ ξύλο κανέλα

½ κ.σ. αγάρ αγάρ

1 βανίλια

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

ΓΙΑ ΤΗΝ ΒΑΣΗ

Βγάζουμε τα κουκούτσια από τους χουρμάδες, τους μουλιάζουμε για 1 ώρα και τους τρίβουμε στο μούλτι. Τρίβουμε στο μούλτι και τα φουντούκια.

Βάζουμε σε μία λεκανίτσα όλα τα υλικά και τα ζυμώνουμε.

Στρώνουμε την βάση σε ένα τσέρκι 20cm και την βάζουμε για λίγη ώρα στο ψυγείο.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

Βάζουμε σε ένα κατσαρολάκι όλα τα υλικά της κρέμας, ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας διαρκώς και τα φέρνουμε σε βρασμό για 2 με 3 λεπτά.

Περνάμε από σίτα για να αφαιρέσουμε τα μπαχαρικά και ρίχνουμε την κρέμα στο τσέρκι, αφήνουμε μία ώρα να κρυώσει και την βάζουμε στο ψυγείο για περίπου 2 ώρες.







ΜΙΛΦΕΪΓ

ΥΛΙΚΑ

- 1 πακέτο σφολιάτα
- ½ λίτρο Ρόφημα Βρώμης Vero Cereal
- 2 κ.σ. λάδι καρύδας
- 250 καστανή ζάχαρη
- 200 ml σιρόπι αγαύης
- 250 γρ. Σιμιγδάλι Ψιλό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ
- 10 γρ. χυμό λεμόνι
- 1 βανίλια
- Άχνη ζάχαρη για πασπάλισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε την σφολιάτα σε ίσα τετράγωνα, βάζουμε αντικολλητικό χαρτί σε ένα ταψί και απλώνουμε τα τετράγωνα σφολιάτας, τα τρυπάμε με ένα πιρούνι και τα πασπαλίζουμε με λίγη ζάχαρη. Ψήνουμε στους 180°C για περίπου 15 λεπτά ή μέχρι να πάρουν ένα ανοιχτό καφέ χρώμα.

Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε το νερό, το ρόφημα βρώμης, τη ζάχαρη, τις βανίλιες και τον χυμό λεμόνι. Βάζουμε σε μέτρια φωτιά και μόλις αρχίσει να βράζει ρίχνουμε το σιμιγδάλι ανακατεύοντας διαρκώς με ένα σύρμα. Κατεβάζουμε από την φωτιά προσθέτουμε το σιρόπι αγαύης, το λάδι καρύδας και ανακατεύουμε καλά.

Σκεπάζουμε κατά μήκος της επιφάνειας την κρέμα μας με μεμβράνη και την αφήνουμε να κρυώσει στο ψυγείο. Μόλις κρυώσει την χτυπάμε καλά με το μπλέντερ χειρός να αφρατέψει.

Σε κάθε κομμάτι σφολιάτας βάζουμε 4 με 5 κ.σ. κρέμα, βάζουμε άλλο ένα κομμάτι σφολιάτα και άλλη μία στρώση κρέμας, κλείνουμε με ακόμα ένα κομμάτι σφολιάτας και πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη.





ΚΕΪΚ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΜΠΑΝΑΝΑ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ:

500 γρ. Αλεύρι από Δίκοκκο Σιτάρι

ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

350 ml σιρόπι αγαύης

200 ml Εξαιρετικό Παρθένο

Ελαιόλαδο ΑΒΕΑ

300 ml Ρόφημα Βρώμης Vero Cereal

11 γρ. μπέικιν πάουντερ

**200 γρ. κουβερτούρα κομμένη σε μικρά
κομμάτια ή σε σταγόνες**

100 γρ. κακάο

3 μπανάνες κομμένες σε μικρούς κύβους

4 κ.σ. τριμμένα τσιπς μπανάνας

ΓΙΑ ΤΟ ΓΛΑΣΟ:

200 ml σιρόπι αγαύης

20 γρ. κακάο

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Βάζουμε σε μία λεκανίτσα όλα τα υλικά της ζύμης εκτός από τα τριμμένα τσιπς μπανάνας και ανακατεύουμε πολύ καλά.

Λαδώνουμε με ένα πινέλο μία φόρμα για κέικ, την αλευρώνουμε και ρίχνουμε το μείγμα. Ψήνουμε στους 160°C για 50 περίπου λεπτά.

Όταν είναι έτοιμο το αφήνουμε 20 λεπτά να κρυώσει πριν το ξεφορμάρουμε.

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα υλικά του γλάσου και το απλώνουμε πάνω από το κέικ.

Στο σερβίρισμα πασπαλίζουμε με τα τσιπς μπανάνας.







ΚΡΕΜΑ ΚΑΡΑΜΕΛΕ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ:

400 ml Ρόφημα Βρώμης Vero Cereal

½ κ.γ. αγάρ αγάρ

30 γρ. κορν φλάουρ

60 γρ. ζάχαρη

Ξύσμα από μισό λάιμ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΑΜΕΛΑ:

2 κ.σ. vegap μαργαρίνη

4 κ.σ. ζάχαρη

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Βάζουμε όλα τα υλικά της κρέμας σε ένα κατσαρολάκι και τα φέρνουμε σε βρασμό σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας διαρκώς.

Μοιράζουμε την κρέμα σε φόρμες ατομικές για κρέμα καραμελέ, αφήνουμε 1 ώρα να κρυώσουν και τις βάζουμε στο ψυγείο.

Σε ένα μικρό τηγάνι βάζουμε τα υλικά της κρέμας και τα ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να λιώσει η ζάχαρη.

Στο σερβίρισμα απλώνουμε λίγη καραμέλα πάνω από κάθε κρέμα.







ΚΡΕΠΕΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 6 ΜΕΓΑΛΕΣ ΚΡΕΠΕΣ)

2 φλιτζ. Αλεύρι Για Όλες τις Χρήσεις

ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

3 φλιτζ. Ρόφημα Βρώμης Vero Cereal

½ κ.γ. αλάτι

½ κ.γ. καστανή ζάχαρη

1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ

½ φλιτζ. vegap μαργαρίνη

12 κ.σ. πραλίνα φουντουκιού

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Βάζουμε όλα τα υλικά εκτός από τη μαργαρίνη και την πραλίνα σε ένα μπολ και ανακατεύουμε. Ζεσταίνουμε ένα καλό αντικολλητικό τηγάνι, βάζουμε 1 κ.σ. μαργαρίνη και μόλις λιώσει την απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια.

Βάζουμε μία κουτάλα από τον κυλό για τις κρέπες και τον απλώνουμε, μόλις πάρει χρυσαφένιο καφέ χρώμα γυρνάμε την κρέπα να ψηθεί και από την άλλη πλευρά.

Απλώνουμε 2 κ.σ. πραλίνα πάνω στην κρέπα, τη διπλώνουμε στη μέση και στη συνέχεια τις δύο γωνίες ώστε να σχηματίσουμε ένα χωνάκι.

Σερβίρεται ζεστή.







ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ

1 ½ φλιτζ. ωμά φουντούκια

½ φλιτζ. καστανή ζάχαρη

¾ φλιτζ. vegap σοκολάτα

**½ φλιτζ. Ρόφημα Βρώμης Vero Cereal
με Χαρούπι και Κακάο**

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Βάζουμε τα φουντούκια σε ένα ταψί και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο
160°C βαθμούς για περίπου 7 λεπτά.

Ταυτόχρονα βάζουμε τη ζάχαρη σε ένα αντικολητικό τηγάνι και τη ζεσταίνουμε
σε χαμηλή φωτιά μέχρι να λιώσει και να γίνει καραμέλα. Βάζουμε τα φουντούκια ζεστά
μέσα στην καραμέλα και ανακατεύουμε καλά.

Απλώνουμε τα φουντούκια σε μία λαδόκολλα και τα αφήνουμε να κρυώσουν.
Μόλις κρυώσουν θα κολλήσουν μεταξύ τους, τα σπάμε σε μικρά κομμάτια με τα χέρια
μας και τα βάζουμε σε ένα μπλέντερ ή μούλτι, χτυπάμε μέχρι να γίνουν κρέμα.

Λιώνουμε σε μπεν-μαρί τη σοκολάτα και την ανακατεύουμε με το ρόφημα βρώμης.

Ρίχνουμε την λιωμένη σοκολάτα στο μπλέντερ με το υπόλοιπο μείγμα
και χτυπάμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν.







VERO CEREAL



Απολαυστικά
Vegan ροφήματα
σε μοναδικές γεύσεις

- ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ
- ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ
- ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ
- ΠΗΓΗ ΕΛΘΔΙΜΩΝ ΙΩΝ,
ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ,
ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ D, B2, B12

Το VERO CEREAL αποτελεί την ιδανική επιλογή για όσους έχουν δυσανεξία στη λακτόζη, νηστεύουν, ακολουθούν φυτική διατροφή ή διατροφή χαμηλών λιπαρών. Είναι κατάλληλο για άμεση κατανάλωση ως ρόφημα, αλλιά και για χρήση στη μαγειρική ή τη ζαχαροπλαστική.





ΠΑΝΚΕΙΚΣ ΜΕ ΧΑΡΟΥΠΟΜΕΛΟ

ΥΛΙΚΑ

1 φλιτζ. Ρόφημα Βρώμης Vero Cereal

1 βανίλια

1 φλιτζ. Αλεύρι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ Για Όλες τις Χρήσεις

1 κ.σ. μπέικινγκ πάουντερ

1 κ.σ. ζάχαρη

1 πρέζα αλάτι

1 μπολ ανάμεικτα φρούτα εποχής κομμένα σε κύβους

1 φλιτζ. Χαρουπόμελο ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

Vegan μαργαρίνη

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε αλεύρι, μπέικιν, βανίλια, ζάχαρη και αλάτι. Προσθέτουμε το ρόφημα βρώμης ανακατεύοντας διαρκώς με το σύρμα.

Αν το μείγμα βγεί πολύ σφιχτό προσθέτουμε λίγο ρόφημα ακόμα.

Βάζουμε λίγη μαργαρίνη σε ένα αντικολητικό τηγάνι και το βάζουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Μόλις λιώσει η μαργαρίνη ρίχνουμε περίπου ¼ του φλιτζ. από τον κυλό και αφήνουμε 2 περίπου λεπτά την κάθε πλευρά.

Τοποθετούμε ένα πανκέικ στο κέντρο ενός πιάτου, απλώνουμε 1 κ.γ. χαρουπόμελο και βάζουμε φρούτα, επαναλαμβάνουμε ακόμα μία φορά την διαδικασία και βάζουμε και ένα ακόμα πανκέικ από πάνω, περικύνουμε με χαρουπόμελο και σερβίρουμε.







ΖΕΛΕ ΦΡΟΥΤΩΝ

ΥΛΙΚΑ

1 λίτρο Ρόφημα Βρώμης Vero Cereal

Πορτοκάλι - Μάνγκο

100 γρ. μάνγκο κομμένο σε κύβους

100 γρ. πορτοκάλι κομμένο σε κύβους

50 γρ. αχλάδι κομμένο σε κύβους

50 γρ. κράνμπερις αποξηραμένα

100 γρ. ζάχαρη

10 γρ. αγάρ αγάρ

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Βάζουμε το ρόφημα μαζί με την ζάχαρη και το αγάρ αγάρ να πάρουν μία βράση ανακατεύοντας ανά διαστήματα.

Μόλις βράσει το ρόφημα αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τα φρούτα.

Αφήνουμε λίγο το μείγμα να κρυώσει και μεταφέρουμε σε φόρμες ή σε ποτήρια.

Βάζουμε στο ψυγείο για 2 ώρες τουλάχιστον και σερβίρουμε.







ΣΟΥΠΑ ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΜΕ ΚΑΡΥ

ΥΛΙΚΑ

1/2 κιλό μπρόκολο

1 κρεμμύδι

1 κ.σ. τριμμένο τζίντζερ

2 κ.γ. κάρυ

1/3 φλιτζ. Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο ABEA

300 ml Ρόφημα Βρώμης Vero Cereal

Αλάτι - πιπέρι κατά βούληση

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Κόβουμε σε μικρά κομμάτια το μπρόκολο και το κρεμμύδι και σε ένα κατσαρολάκι τα σοτάρουμε μαζί με το κάρυ. Ρίχνουμε νερό να σκεπάσει τα λαχανικά και λίγο παραπάνω και μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν.

Με ένα μπλέντερ χειρός λιώνουμε τα λαχανικά. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και σιγοβράζουμε για περίπου 7 με 8 λεπτά.







ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΚΙΜΑ ΣΟΓΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ:

- 1 κόκκινη πιπεριά κομμένη σε κύβους
- 1 μελιτζάνα κομμένη σε κύβους
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 συσκευασία ταλιατέλες
- 1 συσκευασία κιμά σόγιας
- 1 συσκευασία ντομάτα κονκασέ
- 1 κ.σ. ρίγανη
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 1 κ.γ. κύμινο
- 1/3 φλιτζ. τριμμένο veggie τυρί
- 1/2 φλιτζ. **Εξαιρετικό Παρθένο
Ελαιόλαδο ΑΒΕΑ**
- Αλάτι / πιπέρι

ΓΙΑ ΤΗ ΜΠΕΣΑΜΕΛ:

- 1 λίτρο **Ρόφημα Βρώμης
Vero Cereal**
- 6 κ.σ. **Αλεύρι Για Όλες τις Χρήσεις
ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**
- 2/3 φλιτζ. τριμμένο veggie τυρί
- 1/2 φλιτζ. **Εξαιρετικό Παρθένο
Ελαιόλαδο ΑΒΕΑ**
- 1/2 κ.γ. κάρδαμο σκόνη



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε άφθονο αλατισμένο νερό βράζουμε για 4 με 5 λεπτά τις ταλιατέλες και τις σουρώνουμε. Σοτάρουμε σε λίγο ελαιόλαδο τα λαχανικά μέχρι να μαλακώσουν. Στο μισό λάδι σοτάρουμε τον κιμά σόγιας (σε αντικολητικό τηγάνι) μαζί το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα μπαχαρικά εκτός από το κάρδαμο, ανακατεύουμε συχνά μέχρι να πάρει σκούρο καφέ χρώμα. Βάζουμε και τα λαχανικά και τηγανίζουμε για 5 λεπτά ακόμα και ρίχνουμε την ντομάτα κονκασέ. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, βάζουμε αλάτι και πιπέρι και μαγειρεύουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα. Σε ένα καθαρολάκι βάζουμε το ρόφημα βρώμης, το κάρδαμο, το ελαιόλαδο, το αλεύρι, αλάτι και πιπέρι σε μέτρια φωτιά. Ανακατεύουμε διαρκώς με το σύρμα μέχρι να αρχίσει να κολλάζει, κατεβάζουμε από τη φωτιά ρίχνουμε μέσα το τυρί και ανακατεύουμε καλά. Σε μία λεκάνη βάζουμε τις ταλιατέλες, τον κιμά με τα λαχανικά και λίγη από την μπεσαμέλ και ανακατεύουμε καλά. Απλώνουμε το μείγμα σε ένα ταψί και στρώνουμε από πάνω τη μπεσαμέλ. Πασπαλίζουμε με το τυρί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 30 περίπου λεπτά.







ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ

ΥΛΙΚΑ

- 100 γρ.** vegap σαλάμι σε κύβους
- 60 γρ.** τριμμένο vegap τυρί
- 200 ml Ρόφημα Βρώμης Vero Cereal**
- 50 γρ.** αβοκάντο λιωμένο
- 2 κ.σ.** ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- ½ σκελίδα** σκόρδου ψιλοκομμένη
- 150 γρ.** σπαγγέτι
- 2 κ.σ.** ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 σφηνάκι** κρασί
- καπνιστό αλάτι / πιπέρι / ρίγανη

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Βράζουμε τα σπαγγέτι σε άφθονο αλατισμένο νερό για 9 με 10 λεπτά και τα στραγγίζουμε.

Σοτάρουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα μανιτάρια και σβήνουμε με κρασί.

Βάζουμε το ρόφημα βρώμης, το αβοκάντο, το τυρί και ανακατεύουμε.

Ρίχνουμε τα σπαγγέτι, το καπνιστό αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και μαγειρεύουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα.

Στο σερβίρισμα πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό.







ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΑΠΟ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ)

ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΕΜΙΣΗ:

- 2 μεγάλες ή 4 μικρές μελιτζάνες φλάσκες
- ½ φλιτζάνι τριμμένα αράπικα φυσιτικά
με τη φλούδα τους
- 250 γρ. σαμπινιόν ή άλλα μανιτάρια
της επιλογής σας
- 300 γρ. ντομάτα
- 1 μικρή σκελίδα σκόρδο
- 30 γρ. κρεμμύδι
- 8 κ.σ. **Εξαιρετικό Παρθένο
Ελαιόλαδο ΑΒΕΑ**
- 1 σφηνάκι κρασί
- 1 πρέζα θυμάρι
- 1 πρέζα ρίγανη
- 1 πρέζα ζάχαρη
- ½ φλιτζ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- Αλάτι - πιπέρι

ΓΙΑ ΤΗ ΜΠΕΣΑΜΕΛ:

- 1 λίτρο **Ρόφημα Βρώμης
Vero Cereal**
- 6 κ.σ. **Αλεύρι Για Όλες τις Χρήσεις
ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**
- ½ φλιτζ. **Εξαιρετικό Παρθένο
Ελαιόλαδο ΑΒΕΑ**
- ½ κ.γ. μοσχοκάρυδο σκόνη

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Κόβουμε τις μελιτζάνες κατά μήκος και χαράζουμε ελαφρά τη σάρκα τους. Βάζουμε τις μελιτζάνες σε μία λεκανίτσα ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, ρίγανη, αλάτι-πιπέρι και ανακατεύουμε καλά. Στρώνουμε σε ένα ταψάκι ανακollητικό χαρτί και στη συνέχεια απλώνουμε επάνω τις μελιτζάνες, ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 25 περίπου λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν οι μελιτζάνες. Κόβουμε τα μανιτάρια στην μέση και στη συνέχεια σε μικρά κομμάτια.

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Τρίβουμε τις ντομάτες στον τρίφτη ή για ευκολία τις λιώνουμε στο μπλέντερ. Σε ένα ανακollητικό τηγάνι σωτάρουμε σε 4 κ.σ. ελαιόλαδο το κρεμμύδι και το σκόρδο για 1 περίπου λεπτό, στη συνέχεια βάζουμε τα μανιτάρια και μαγειρεύουμε μέχρι να βγάλουν τα υγρά τους και αρχίσουν να παίρνουν χρώμα. Σβήνουμε με το κρασί, περιμένουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ και ρίχνουμε τη ντομάτα, τη ζάχαρη και το θυμάρι. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε μέχρι να δέσει ή σάλτσα. Λίγο πριν κατεβάσουμε τη σάλτσα από το μάτι (2 λεπτά) βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο αλάτι-πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.

Σε ένα καταρολάκι βάζουμε το ρόφημα βρώμης, το μοσχοκάρυδο, το ελαιόλαδο, το αλεύρι, αλάτι και πιπέρι, σε μέτρια φωτιά ανακατεύουμε διαρκώς με το σύρμα μέχρι να αρχίσει να κολλάζει και κατόπιν κατεβάζουμε από τη φωτιά. Απλώνουμε σε κάθε μελιτζάνα 1 ½ κ.σ. κιμά από μανιτάρια, 2 κ.σ. μπεςαμέλ και πασπαλίζουμε με τα τριμμένα φυσιτικά. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 20 περίπου λεπτά. Στο σερβίρισμα πασπαλίζουμε κάθε μελιτζάνα με λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό.





Οι καλύτερες συνταγές
γίνονται με τις καλύτερες πρώτες ύλες!

Μαγειρεύοντας με το **Vero Cereal**
ενθουσιάστηκα από την γεύση που έδινε
σε όλες μου τις παρασκευές
και εμπνεύστηκα να δημιουργήσω
12 πεντανόστιμες συνταγές που
με μεγάλη μου χαρά μοιράζομαι μαζί σας.

Σας ευχαριστώ πολύ
Vero Cereal και **Μύλοι Κρήτης!**

Νίκος Γαϊτάνος
Vegan Chef

Φωτογραφίες: Γιάννης Κουκουράκης // Food styling: Γεωργία Μασσαμάκη
Σκεύη: Μαντωνανάκης ξενοδοχειακός εξοπλισμός
Φωτογράφιση εξωφύλλου: Monastery Estate Venetian Harbor - Χανιά