



**ΜΥΛΟΙ
ΚΡΗΤΗΣ**



**ΟΙ ΣΕΦ
ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ**



ΣΥΛΛΟΓΗ ΙΔ'



ΨΩΜΙ ΑΡΓΗΣ ΩΡΙΜΑΝΣΗΣ ΣΕ ΓΑΣΤΡΑ

ΥΛΙΚΑ

1ο ΣΤΑΔΙΟ (POOLISH / ΠΡΟΖΥΜΗ)

150 γρ. Αλεύρι Βιολογικό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

150 γρ. νερό σε θερμοκρασία δωματίου

2 γρ. μαγιά

2ο ΣΤΑΔΙΟ

280 γρ. νερό σε θερμοκρασία δωματίου

6 γρ. μαγιά

Poolish / Προζύμη προηγούμενου σταδίου

370 γρ. Αλεύρι Βιολογικό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

70 γρ. Αλεύρι Δίκκοκκο Ολικής ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

10 γρ. αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στο **πρώτο στάδιο** (Poolish), ανακατεύουμε σε ένα βάζο το αλεύρι, το νερό και τη μαγιά.

Το αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου από 16 έως 24 ώρες.

Στο **δεύτερο στάδιο**, ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπωλ μέχρι να ομογενοποιηθούν και το δουλεύουμε με το χέρι για 5 λεπτά. Σε αυτή τη φάση θα είναι ένα αρκετά κολλώδες ζυμάρι. Το αφήνουμε από 40 λεπτά έως μία ώρα.

Στο **τρίτο στάδιο**, μέσα στο μπωλ που ξεκουραζόταν το ζυμάρι, πάντα με νωπά χέρια, τεντώνουμε το ζυμάρι και κατόπιν το διπλώνουμε απαλά στην απέναντι πλευρά.

Επαναλαμβάνουμε για δύο φορές σταυρωτά. Το αφήνουμε να ξεκουραστεί για 1 ώρα και ξανακάνουμε τη διαδικασία διπλώματος για άλλη μια φορά.

Στο **τέταρτο στάδιο**, τοποθετούμε την γάστρα μας να προθερμαθεί στο φούρνο στους 250° C με πάνω κάτω αέρα, στην κάτω πλευρά του φούρνου. Μεταφέρουμε το ζυμάρι μας σε μια αλευρωμένη λαδόκολλα, και το βάζουμε με προσοχή στην γάστρα με κλειστό καπάκι και ψήνουμε για 15 λεπτά. Αφαιρούμε έπειτα το καπάκι και ψήνουμε για ακόμα 13-15 λεπτά, έως ότου πάρει όψη ψημένου ψωμιού. Ξεκουράζουμε πάνω σε κρύα σχάρα για 30 λεπτά.





ΛΑΔΕΝΙΑ ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

500 γρ. Μίγμα για Πίτσα ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

220 γρ. κλιτρό νερό

80 γρ. Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Π.Ο.Π. Κολυμβάρι ΑΒΕΑ

10 γρ. ζάχαρη

4 γρ. μαγιά

4 γρ. αλάτι

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

20 τμχ. τοματίνια κομμένα στη μέση

1 κλωνοράκι δεντρολίβανο

40 γρ. Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Π.Ο.Π. Κολυμβάρι ΑΒΕΑ

χοντρό θαλασσινό αλάτι

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Για την ζύμη ομογενοποιούμε όλα τα υλικά με το χέρι μας και δημιουργούμε ένα πολύ υδαρές ζυμάρι. Το αφήνουμε να ξεκουραστεί για μισή ώρα. Έπειτα το ζυμάρι το διπλώνουμε σε σχήμα σταυρού. Το αφήνουμε να ξεκουραστεί για μισή ώρα ακόμα, επαναλαμβάνουμε το δίπλωμα άλλη μία φορά και ξεκουράζουμε για μισή ώρα. Βρέχουμε να είναι νωπά τα χέρια μας και παίρνουμε το ζυμάρι και το απλώνουμε σε λαδωμένο ταψί 45 X 35 εκ. Το αφήνουμε να ξεκουραστεί για τελευταία φορά. Τέλος προσθέτουμε το αλάτι, το λάδι, τα τοματίνια και το δενδρολίβανο και ψήνουμε για 15–20 λεπτά στους 190°C.





ΤΗΓΑΝΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ

350 γρ. Αλεύρι για Τηγάνισμα ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

100 γρ. κορν φλάουερ

20 γρ. baking powder

10 γρ. αλάτι

20 γρ. σόδα σε σκόνη

600 γρ. σόδα παγωμένη

ΓΙΑ ΤΟ ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ

Λαχανικά της αρεσκείας μας

Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Κορωνέικη ΑΒΕΑ

ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΙΠ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

200 γρ. Κασικίσιο Γιαούρτι Βέρο Κρητικό

Χυμός από μισό λεμόνι

40 γρ. Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Κορωνέικη ΑΒΕΑ

Φρεσκοκομμένο θυμαρί

10 γρ. πουρές σκόρδου

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και βουτάμε έπειτα λαχανικά της αρεσκείας μας κομμένα σε μπασιτούνια ή ροδέλες και τηγανίζουμε σε ελαιόλαδο ΑΒΕΑ στους 180°C βαθμούς κελσίου μέχρι να πάρουν ένα ζεστό χρυσαφί χρώμα.

Για το ντιπ γιαουρτιού, ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπιώλ και σερβίρουμε.





ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΚΑΙ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

225 γρ. μαργαρίνη

225 γρ. Αλεύρι Δίκοκκο Ολικής ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

225 γρ. Αλεύρι Σκληρό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

1 αυγό

150 γρ. κρύο νερό

2 γρ. αλάτι

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

250 γρ. Γάλα Κατσικίσιο Βέρο Κρητικό

300 γρ. Κατσικίσιο Τυρί για Ντάκο Βέρο Κρητικό

1 μεγάλο κρεμμύδι σε λεπτά μισοφέγγαρα

2 αυγά

300 γρ. κουνουπίδι κομμένο σε μπουκετάκια

40 γρ. Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο ΑΒΕΑ

Λίγο αλάτι & μοσχοκάρυδο

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Κόβουμε τη μαργαρίνη σε κυβάκια και την τοποθετούμε στην κατάψυξη. Όταν παγώσει καλά την βάζουμε σε ένα μπωλ, προσθέτουμε τα άλευρα και σχηματίζουμε μία θρυμματισμένη ζύμη. Έπειτα προσθέτουμε το νερό το αυγό και το αλάτι και ζυμώνουμε μέχρι να σχηματίσουμε ένα ομοιόμορφο ζυμάρι. Απλώνουμε σε μία ταρτιέρα 26 εκ. και ψήνουμε στους 180°C πάνω κάτω αέρα για 13 λεπτά. Σε ένα αντικολλλητικό τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο και το κρεμμύδι και σωτάρουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν τα κρεμμύδια. Μετά προσθέτουμε το κουνουπίδι και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά. Έπειτα ρίχνουμε το γάλα και σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσει το κουνουπίδι. Σουρώνουμε τα υγρά σε ένα μπωλ και μέσα σε αυτά βάζουμε το κατσικίσιο τυρί, τα αυγά το μοσχοκάρυδο και το αλάτι και ανακατεύουμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν. Στη συνέχεια ρίχνουμε μέσα το σουρωμένο κουνουπίδι και τα κρεμμύδια ανακατεύουμε ελαφρώς και γεμίζουμε την τάρτα. Ψήνουμε για 15-20 λεπτά στους 180°C πάνω κάτω αέρα.





ΠΙΤΕΣ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ (8-10τμχ.)

ΥΛΙΚΑ

1° ΣΤΑΔΙΟ

250 γρ. νερό σε θερμοκρασία δωματίου

8 γρ. ξηρή μαγιά

20 γρ. μέλι

2° ΣΤΑΔΙΟ

50 γρ. Αλεύρι Σκληρό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

40 γρ. Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Βιολογικό ΑΒΕΑ

4 γρ. αλάτι

120 γρ. Αλεύρι Δίκοκκο Ολικής ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

120 γρ. σπασάμι λευκό

30 γρ. σπασάμι μαύρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το **πρώτο στάδιο**, προσθέτουμε σε ένα μπωλ όλα τα υλικά και τα αφήνουμε για 10 λεπτά.

Για το **δεύτερο στάδιο**, συμπληρώνουμε όλα τα παραπάνω υλικά στο μπωλ και θα δημιουργηθεί ένας χυμός παχύρρευστος. Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι προσθέτουμε ελάχιστο ελαιόλαδο και με τη βοήθεια μιας ελαστικής σπάτουλας (μαρίζ) γυρνάμε 1 – 2 φορές ενώ ψήνουμε για περίπου 5 λεπτά.

Τρώγονται ζεστές και τις γεμίζουμε με υλικά της αρεσκείας μας (τους συμπεριφερόμαστε ως μία λεπτότερη πίτα από σουβλάκι).





Οικογενειακές δημιουργίες οικογενειακές αξίες!

www.mills.gr



Η μεγαλύτερη οικογένεια στο αλεύρι καθημερινά
δίπλα σας για μοναδικές οικογενειακές δημιουργίες.



πλάθουν γενιές και γενιές

Οι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ έχουν πιστοποιηθεί από την TÜV Hellas για τη διάθεση αλεύρων ελληνικής άλεσης, σύμφωνα με την προδιαγραφή του Συνδέσμου Αλευροβιομηχάνων της Ελλάδος.



ΑΛΕΥΡΙ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ
Πιστοποιημένο από την TÜV HELLAS
σύμφωνα με την προδιαγραφή του
Συνδέσμου Αλευροβιομηχάνων της Ελλάδος

Βέρο Κρητικό

Γαλακτοκομικά προϊόντα



Κατσίκισιο γάλα
Πλήρες 3,5%



Κατσίκισιο γάλα
Ελαφρύ 1,5%

Κατσίκισιο γιαούρτι 4%



Κατσίκισιο Τυρί
για ντάκο



Σοκολάτα παγωτό
από κατσίκισιο γάλα



Κρέμα παγωτό
από κατσίκισιο γάλα



Φράουλα παγωτό
από κατσίκισιο γάλα





VERO CEREAL







Creta
fresh

Φυσικοί χυμοί



Πορτοκάλι



Βιολογικό
Πορτοκάλι



Γκρέιπφρουτ



10 φρούτα
7 βιταμίνες



Πορτοκάλι
Μήλο
Βερίκοκο



Λεμονάδα



Φυσικός
στυμμένος
χυμός
Πορτοκάλι



Φυσικός
στυμμένος
χυμός
Γκρέιπφρουτ



Φυσικός
στυμμένος
χυμός
Λεμόνι



Πορτοκάλι
με γλυκαντικά



Πορτοκάλι



Μανταρίνι



Λεμονάδα



Βουσσινάδα

ΒΙΟΧΥΜ



Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο
Βιολογικό
Τσουνάτης Ποικιλίας
Π.Ο.Π. Κολυμβάρι Χανίων Κρήτης
Κορωνέικης Ποικιλίας



Εξαιρετικό
Παρθένο
Ελαιόλαδο
Συμβατικό



Εξαιρετικό
παρθένο
ελαιόλαδο



Ελαιόλαδο



Ραφινέ



Πυρηνέλαιο



Βαλσάμικο
Ξύδι

oliva Σαπούνια



Λευκό σαπούνι
ελαιόλαδο
πορτοκάλι



Λευκό σαπούνι
ελαιόλαδο - λεβάντα



Πράσινο σαπούνι
ελαιολάδου



Πράσινο σαπούνι
ελαιολάδου
με κουκούτσι ελιάς
και μέλι



Σαπούνι
ελαιόλαδο
μέλι



Κρέμα μαλλιών
ελαιόλαδο
μέλι



Κρέμα σώματος
ελαιόλαδο
πορτοκάλι



Αφρόλουτρο
ελαιόλαδο
πορτοκάλι



Κρεμοσαπούνι
ελαιόλαδο
λεβάντα



Βρεφικό
σαπούνι
& αφρόλουτρο



Παιδικό
σαπούνι
& αφρόλουτρο

ΛΟΥΚΟΥΜΑΔΕΣ ΜΕ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ ΚΑΙ ΔΥΟΣΜΟ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

500 γρ. νερό

500 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική

50 γρ. μέλι

χυμός μισού λεμονιού

10 σταγόνες Αιθέριο Έλαιο Μανταρίνι BIOXYM

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

1^ο ΣΤΑΔΙΟ

50 γρ. ρύζι καρολίνα

500 γρ. νερό

2^ο ΣΤΑΔΙΟ

330 γρ. νερόρυζο (1^ο στάδιο)

4 γρ. μαγιά

100 γρ. νερό

25 γρ. Συμπυκνωμένος Χυμός Μανταρίνι

230 γρ. Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις

15 φυλλαράκια δυόσμου φιλοκομμένα

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Για το σιρόπι, σε μια κατσαρόλα βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη, το λεμόνι και το βράζουμε για 10 λεπτά. Μόλις κρυώσει, ρίχνουμε το αιθέριο έλαιο μανταρινιού. Για το **1^ο στάδιο** της ζύμης, βράζουμε το ρύζι με το νερό σε σκεπασμένο κατσαρόλι για 20 λεπτά και έπειτα βάζουμε νερό και ρύζι μαζί σε μπλέντερ. Για το **2^ο στάδιο**, ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί ώσπου να ομογενοποιηθούν σε κυλό, τον οποίο ξεκουράζουμε για μισή ώρα. Τηγανίζουμε σε ηλιέλαιο στους 180°C περίπου μέχρι να αποκτήσουν χρυσαφί χρώμα. Αποσύρουμε σε σκεύος που έχουμε τοποθετήσει χαρτί κουζίνας για να απορροφήσει τα έλαια του τηγανίσματος και αφήνουμε για δύο λεπτά. Έπειτα τοποθετούμε τους λουκουμάδες στο σκεύος σερβιρίσματος και περικύνουμε με το σιρόπι.





ΡΑΒΑΝΙ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΜΑΛΟΤΗΡΑ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

400 γρ. ζάχαρη

600 γρ. νερό

10 γρ. λεμόνι

20 γρ. μαλοτήρα

ΓΙΑ ΤΟ ΡΑΒΑΝΙ

300 γρ. Σιμιγδάλι Ψιλό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

100 γρ Σιμιγδάλι Χονδρό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

140 γρ. ζάχαρη

10 γρ. baking powder

4 αυγά σε θερμοκρασία δωματίου

70 γρ. βούτυρο λιωμένο

100 γρ. Καταικίσιο Γιαούρτι Βέρο Κρητικό

130 γρ Καταικίσιο Γάλα Βέρο Κρητικό

Ξύσμα από 1 πορτοκάλι

10 σταγόνες Αιθέριο Έλαιο Πορτοκάλι **ΒΙΟΧΥΜ**

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Βράζουμε το νερό με τη μαλοτήρα για 5 λεπτά. Αφαιρούμε τη μαλοτήρα, προσθέτουμε τη ζάχαρη και το λεμόνι, βράζουμε για άλλα 5 λεπτά και το αφήνουμε να κρυώσει.

Σε ένα μίξερ με τη βοήθεια του φτερού χτυπάμε πρώτα τα αυγά μαζί με τη ζάχαρη για περίπου

15 λεπτά μέχρι να αφρατέψει το μείγμα. Στη συνέχεια με τη βοήθεια μιας πλαστικής σπάτουλας προσθέτουμε το γιαούρτι, το γάλα, το βούτυρο και ανακατεύουμε καλά με τη σπάτουλα. Τέλος προσθέτουμε τα σιμιγδάλια και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί και ρίχνουμε το μείγμα σε βουτυρωμένο ταψί 34 εκ. και ψήνουμε για 20-25 λεπτά αέρα στους 180°C. Όταν βγει και είναι ζεστό το ραβανί ρίχνουμε το κρύο σιρόπι και ξεκουράζουμε για 30 λεπτά και είναι έτοιμο.





ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

(για 2 τάρτες)

200 γρ. Αλεύρι Μαλακό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

70 γρ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου

80 γρ. ζάχαρη

1 αυγό

2 γρ. αλάτι

1 πρέζα βανιλίνη

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

(για 1 τάρτα)

200 γρ. κρέμα γάλακτος

320 γρ. σοκολάτα υγείας 65% περιεκτικότητα
σε κακάο σε μικρά κομμάτια

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Βάζουμε όλα τα υλικά στον κάδο του μίξερ και με τη βοήθεια του γάντζου σε μέτρια ταχύτητα περιμένουμε ώσπου να σχηματιστεί ένα ομοιόμορφο ζυμάρι. Το χωρίζουμε στα δύο και τυλίγουμε σε μεμβράνη για να το ξεκουράζουμε στο ψυγείο 30 λεπτά. Τοποθετούμε το ένα ζυμαράκι έπειτα ανάμεσα σε δύο λαδόκολλες και το ανοίγουμε με πλάστη σε λεπτό ζυμάρι, πάχος 2-4 χιλ. Το απλώνουμε σε βουτυρωμένη ταρτιέρα 28 εκ. Βάζουμε την ταρτιέρα στην κατάψυξη για μία ώρα και μετά ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 12-14 λεπτά στους 180°C με αέρα.

Μόλις ψηθεί την αφίρουμε να κρυώσει. Το άλλο ζυμαράκι μπορεί να διατηρηθεί τυλιγμένο σε μεμβράνη για 1 εβδομάδα στην συντήρηση. Σε μία κασαρόλα ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος, αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε την σοκολάτα και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί. Ρίχνουμε το μείγμα στην τάρτα μέσα και τοποθετούμε στο ψυγείο για 1 ώρα να κρυώσει.





MILCHBROT (ΓΑΛΑΤΟΨΩΜΟ)

ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. Κατσικίσιο Γάλα Βέρο Κρητικό**
- 80 γρ. Ζάχαρη κρυσταλλική**
- 350 γρ. Αλεύρι για Τσουρέκι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**
- 50 γρ. βούτυρο παγωμένο σε κυβάκια**
- 1 αυγό χτυπημένο**
- 8 γρ. μαγιά ξηρή**
- 2 γρ. αλάτι**

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε χλιαρό γάλα και βάζουμε μέσα τη ζάχαρη και τη μαγιά και ανακατεύουμε καλά. Περιμένουμε μέχρι να φουσκώσει λίγο και προσθέτουμε το αλεύρι, το αλάτι, το αυγό και με τη βοήθεια του γάντζου ζυμώνουμε στην αρχή σε χαμηλή ταχύτητα και μετά από δύο λεπτά σε υψηλή ταχύτητα μέχρι να δούμε ότι σχηματίζεται ένα ζυμάρι που ξεκολλάει από τα τοιχώματα. Στη συνέχεια, προσθέτουμε το κρύο βούτυρο και ζυμώνουμε σε υψηλή ταχύτητα για άλλα 10 λεπτά, δηλαδή μέχρι να ενσωματωθεί το βούτυρο στο ζυμάρι. Τυλίγουμε με μία ζεστή πετσέτα και το αφήνουμε να ξεκουραστεί μέχρι να διπλασιαστεί ο όγκος του. Το μοιράζουμε σε 6 ίσες μπάλες και τις τοποθετούμε σε βουτυρωμένη ορθογώνια φόρμα 30 Χ 6 εκ. Το ξεκουράζουμε μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο πάλι. Αλείφουμε έπειτα με αυγό και ψήνουμε στους 170°C αέρα για 13-15 λεπτά.





ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΕΪΚ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΟ ΓΛΑΣΣΟ

20 γρ. Φυσικό Χυμό Λεμόνι Creta fresh
20 γρ. Φυσικό Χυμό Πορτοκάλι Creta fresh
Ξύσμα από ένα λεμόνι και ένα πορτοκάλι
210 γρ. άχνη ζάχαρη

ΓΙΑ ΤΟ ΚΕΪΚ

250 γρ. μαργαρίνη ζεστή
400 γρ. ζάχαρη
4 αυγά
180 γρ. χυμό πορτοκάλι
350 γρ. καρότο τριμμένο
80 γρ. ινδοκάρυδο

500 γρ. Φαρίνα ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ
2 κ.σ. σπόρους Chia
2 κ.σ. παπαρουνόσπορο
10 βερίκοκα αποξηραμένα ψιλοκομμένα
Ξύσμα από 1 πορτοκάλι
1 βανιλίνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το γλάσσο, βάζουμε σε ένα μπωλ όλα τα υλικά και ανακατεύουμε με φουκέτ (αβγοδάρτη) έως ότου ομογενοποιηθούν. Για το κέικ, σε μία μπασίνα βάζουμε τη ζεστή μαργαρίνη με τη ζάχαρη και ανακατεύουμε με φουκέτ για 2-3 λεπτά. Έπειτα προσθέτουμε το χυμό και ένα-ένα τα αυγά. Προσθέτουμε το καρότο το ινδοκάρυδο και το ξύσμα. Σε ένα άλλο μπωλ βάζουμε το αλεύρι, τους σπόρους Chia, τον παπαρουνόσπορο, τα βερίκοκα και την βανιλίνη και ανακατεύουμε με κουτάλι.

Τέλος, ρίχνουμε το αλεύρι στο υγρό μείγμα και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Τοποθετούμε το μείγμα σε στρογγυλή φόρμα για κέικ 28 εκ. Ψήνουμε στους 180°C με κάτω αέρα για 1 ώρα περίπου. Αφήνουμε να κρυώσει για 10 μόνο λεπτά και περιχύνουμε με το γλάσσο.





Στην εποχή που βιώνουμε
η διατροφή μας είναι σημαντικός σύμμαχος
μας για να ανταπεξέλθουμε επιτυχώς στις καθημερινές
δυσκολίες που συναντάμε. Αυτονόητο για να το πετύχουμε
αυτό είναι οι πρώτες ύλες μας να προέρχονται από ανθρώπους
που γνώμονας τους είναι νόστιμα, υψηλής διατροφικής
αξίας προϊόντα. Σε αυτές τις συνταγές θα βρείτε πρωτότυπα,
υγιεινά και εύκολα πιάτα που μπορείτε να κάνετε στο σπίτι.
Ευχαριστώ τους ΜΥΛΟΥΣ ΚΡΗΤΗΣ, Βέρο Κρητικό, ΑΒΕΑ και ΒΙΟΧΥΜ
που με συντροφεύουν τόσο στο εστιατόριο όσο και
στην κουζίνα του σπιτιού μου.

Χρήστος
Σαριδάκης

Φωτογραφίες: Γιάννης Κουκουράκης / Food styling: Γεωργία Ματσουμάκη
Σκεύη: Μαντωνανάκης Ξενοδοχειακή Αγορά
Χώρος φωτογράφισης εξωφύλλου: Εστιατόριο Περίπλους

