



# *Christmas Stories*



*by Debbie Mauridou*

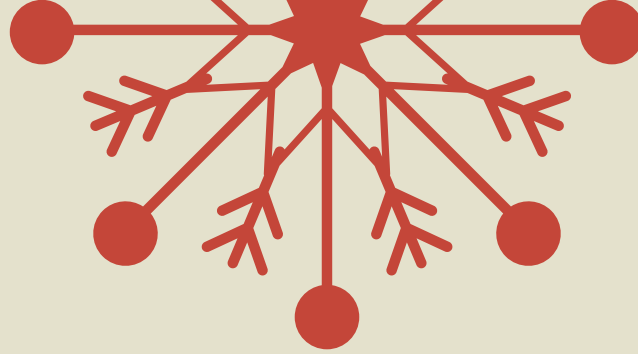


## Χριστούγεννα στις Βρυξέλλες

Αυτά τα θρεπτικά σοκολατάκια είναι μια ιδανική επιλογή για Χριστουγεννιάτικο δώρο προς τους αγαπημένους μας. Είναι τόσο εύκολα στην παρασκευή τους, που θα μπορούσαμε να τα φτιάξουμε μαζί με τους μικρούς μας βοηθούς. Τόσο γρήγορα και τόσο νόστιμα, αυτά τα υγιεινά σοκολατάκια με superfoods είναι το κατάλληλο σνάκ για τους μικρούς μας φίλους που θέλουν να γίνουν υπερήρωες. Για τους μεγάλους ήρωες της καθημερινότητας, θα ταίριαζαν απόλυτα με ένα ποτήρι κόκκινο κρασί ή ένα κονιάκ για τις κρύες νύχτες του χειμώνα.

**Απολαύστε το ταξίδι σας στις  
Βρυξέλλες**





## Υλικά

250γρ. μαύρη σοκολάτα

2-3 κσ. φυστικοβούτυρο, αμυγδαλοβούτυρο

Ανάλατοι ξηροί καρποί (πεκάν, αμύγδαλα, κάσιους, καρύδια, φυστίκια Αιγίνης)

Αποξηραμένα φρούτα (μαύρες σταφίδες, cranberries, goji berries, βασιλικοί χουρμάδες)





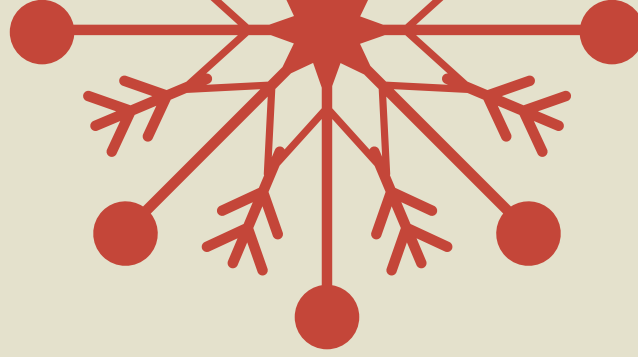
## Εκτέλεση

- Λιώστε τα 200γρ. σοκολάτας σε ένα θερμοανθεκτικό σκεύος πάνω σε μια κατσαρόλα με βραστό νερό (bain marie). Μην αφήνετε τη βάση του μπολ να αγγίζει το νερό.
- Κόψτε τα υπόλοιπα 50γρ σοκολάτας σε μικρότερα κομματάκια.
- Όταν λιώσει η σοκολάτα, προσθέστε τα υπόλοιπα 50γρ της ψιλοκομμένης σοκολάτα και αφαιρέστε το μπολ από τη φωτιά.
- Ανακατέψτε με υγρή σπάτουλα μέχρι να μαλακώσει.
- Ρίξτε μικρές κουταλιές σοκολάτας σε φόρμες για μικρά muffins ή cupcakes, περιστρέφοντάς την με το κουτάλι για να καλύψετε το κάτω μέρος κάθε θήκης. Ρίξτε μερικές σταγόνες φυστικοβούτυρο ή αμυγδαλοβούτυρου πάνω σε κάθε σοκολατάκι.
- Τοποθετήστε 3 ή 4 μικρά κομμάτια ξηρών καρπών και αποξηραμένων φρούτων πάνω από κάθε σοκολατάκι. Μόλις τελειώσετε, τοποθετήστε τα σοκολατάκια στο ψυγείο για 10 έως 15 λεπτά.
- Στη συνέχεια βγάλτε τα από το ψυγείο, αφαιρέστε τα από τις φόρμες και αποθηκεύστε τα σε ένα αεροστεγές δοχείο.

Εάν δεν έχετε φόρμες για muffins ή cupcakes, μπορείτε επίσης να τα κάνετε ρίχνοντας απλά κουταλιές της σούπας σοκολάτα πάνω σε αντικολλητικό χαρτί.

**Καλή σας απόλαυση!**





## Χριστούγεννα στη Βιέννη

Ένα γρήγορο και υγιεινό κέικ με βρώμη, μπανάνα και κανέλα ιδανικό για όσους προσέχουν την διατροφή τους. Είναι από τα πιο εύκολα κέικ που έχεις φτιάξει αφού η παρασκευή του είναι έτοιμη μέσα σε λίγα λεπτά. Είναι χαμηλό σε θερμίδες και μπορείς να το απολαύσεις σαν ενδιάμεσο σνακ είτε το πρωί είτε το απόγευμα μαζί με τον καφέ ή το τσάι σου. Το άρωμα της κανέλας σε συνδυασμό με τα αποξηραμένα φρούτα θυμίζουν Χριστούγεννα στη Βιέννη.

**Απολαύστε το ταξίδι σας στη  
Βιέννη**



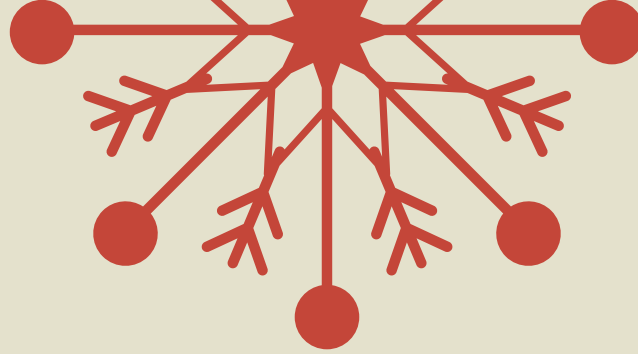


## Υλικά

- 1φλ. νιφάδες βρώμης
- 1φλ. αλεύρι ολικής αλέσεως
- 1 ώριμη μπανάνα
- 3 αυγά
- 1/2 φλ .ηλιέλαιο
- 1φλ. γάλα αμυγδάλου Όλυμπος χωρίς προσθήκη ζάχαρης
- 1/2 φλ. καστανή ζάχαρη
- 1/2 κγ. αλάτι
- 1/2 κσ. κανέλα
- 1 βανίλια
- 2κσ. μαύρες σταφίδες & cranberries



# Εκτέλεση



- Αρχικά προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170 βαθμούς.
- Χτυπάμε τη μπανάνα στο μίξερ μέχρι να γίνει κρέμα και την ρίχνουμε σε ένα μπολ.
- Σπάμε τα αυγά και τα ρίχνουμε μέσα στο μπολ και αναδεύουμε μέχρι να γίνουν ένα μείγμα.
- Έπειτα προσθέτουμε το ηλιέλαιο, το γάλα αμυγδάλου, την καστανή ζάχαρη, το αλάτι, τη βανίλια, το baking powder, τις σταφίδες με τα cranberries και την κανέλα και ανακατεύουμε διαρκώς έως ότου όλα τα υλικά να γίνουν ένα.
- Στη συνέχεια χτυπάμε στο μίξερ τις νιφάδες βρώμης μέχρι να γίνουν αλεύρι.
- Ρίχνουμε το αλεύρι βρώμης και το αλεύρι ολικής αλέσεως σιγά σιγά στο μείγμα και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Αδειάζουμε το τελικό μείγμα σε μία βουτυρωμένη φόρμα διαμέτρου 18-20εκ. και ψήνουμε στους 170 βαθμούς για 45 λεπτά.



**Καλή σας Απόλαυση!**





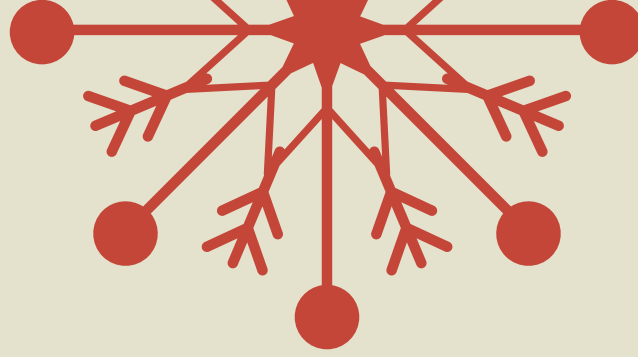
## Χριστούγεννα στη Στοκχόλμη

Αυτά τα Χριστουγεννιάτικα brownies είναι πολύ ξεχωριστά. Είναι πλούσια σε superfoods για να μας χαρίσουν περισσότερη ενέργεια ενώ παράλληλα η πικάντικη γεύση από το τζίντζερ βοηθάει στην ταχύτερη ενεργοποίηση του μεταβολισμού. Είναι ένα υγιεινό γλυκό γιατί όλα τα συστατικά που περιέχει είναι αντιοξειδωτικά. Η γεύση αυτών των brownies μου θυμίζει την όμορφη Στοκχόλμη. Είμαι σίγουρη ότι θα τα λατρέψετε!

**Απολαύστε το ταξίδι σας στη  
Στοκχόλμη**







## Υλικά

100γρ. μαύρη σοκολάτα, σπασμένη σε μικρά κομματάκια

50γρ. αποξηραμένοι χουρμάδες

150ml. ζεστό νερό (μόλις αρχίσει να βράζει)

50γρ. αλεσμένα ωμά αμύγδαλα ή αλεύρι αμυγδάλου

50γρ. αλεσμένα ωμά φουντούκια

50γρ. φυστίκια Αιγίνης (καθαρισμένα)

50γρ. goji berries

30γρ. cranberries

20γρ. ηλιόσπορους

50γρ. κακάο σκόνη

1κσ. κανέλα σκόνη

1κσ. τζίντζερ σκόνη

Πρέζα αλάτι

5 κσ. λιωμένο λάδι καρύδας

1 βανίλια

3κσ. μέλι ή σιρόπι σφενδάμου



## Εκτέλεση



- Μουλιάστε τους χουρμάδες στο ζεστό νερό για 90 λεπτά.
- Σε ένα μπολ ανάμειξης, ανακατέψτε καλά τα αλεσμένα αμύγδαλα, τα αλεσμένα φουντούκια, τη σκόνη κακάου, την σκόνη κανέλας, τη σκόνη τζίντζερ και το αλάτι.
- Χρησιμοποιώντας ένα μπλέντερ, χτυπήστε τους χουρμάδες με το νερό που μούλιασαν, το λιωμένο λάδι καρύδας, τη βανίλια και 2 κουταλιές της σούπας μέλι ή σιρόπι σφενδάμου μέχρι να μαλακώσουν.
- Ανακατέψτε το υγρό μείγμα στο ξηρό μείγμα. Στη συνέχεια προσθέστε τα φιστίκια Αιγίνης, τα goji berries , τα cranberries και τους ηλιόσπορους. Δοκιμάστε και προσθέστε περισσότερο μέλι ή σιρόπι σφενδάμου αν το θέλετε πιο γλυκό.
- Ρίχνουμε το μείγμα σε ταψί 15x22εκ και το απλώνουμε με μια υγρή σπάτουλα. Λιώστε τη σοκολάτα σε ένα θερμοανθεκτικό σκεύος πάνω σε μια κατσαρόλα με βραστό νερό (bain marie). Μην αφήνετε τη βάση του μπολ να αγγίζει το νερό. Χρησιμοποιώντας ένα κουτάλι, απλώστε τη λιωμένη σοκολάτα πάνω από το μείγμα στο ταψί και βάλτε το στο ψυγείο μέχρι να σταθεροποιηθεί. Μόλις είναι έτοιμο, αφαιρέστε από το ταψί και κόψτε το σε κομμάτια με ένα κοφτερό μαχαίρι. Μπορείτε να διατηρηθεί σε δοχείο αποθήκευσης με καπάκι στο ψυγείο για έως και 6 ημέρες.

**Καλή σας απόλαυση!**





# Απολαύστε!

Χρόνια Πολλά και Καλά  
Χριστούγεννα σε όλους  
από Eat with D



Δέσποινα Α.Μαυρίδου  
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος B.Sc.  
Ειδίκευση στον Σακχαρώδη Διαβήτη M.Sc.  
Φιλελλήνων 26 ,ΤΚ: 65302, Καβάλα  
Τ.: +30 2510 211206, +30 6936680007  
[eatwithd@gmail.com](mailto:eatwithd@gmail.com)—[www.eatwithd.com](http://www.eatwithd.com)

