

Συνταγή για μάφιν (12 μικρά ή 6 μεγάλα)

Υλικά

- 250 g αλεύρι (½ ολικής + ½ για όλες τις χρήσεις)
- 120 g ζάχαρη
- 2 αυγά
- 120 ml γάλα
- 100 ml ηλιέλαιο ή ελαιόλαδο ήπιο
- 10 g μπέικιν πάουντερ
- 1 βανίλια
- 1 πρέζα αλάτι

(προαιρετικά: κομματάκια σοκολάτας, μπανάνα, ξηρούς καρπούς κ.λπ.)

Εκτέλεση

1. Προθερμαίνεις φούρνο στους 180°C.
2. Ανακατεύεις στερεά (αλεύρι, μπέικιν, αλάτι).
3. Σε άλλο μπολ ανακατεύεις αυγά, ζάχαρη, γάλα, λάδι, βανίλια.
4. Ενώνεις υγρά + στερεά χωρίς υπερβολικό ανακάτεμα.
5. Μοιράζεις σε φορμάκια.
6. Ψήνεις:
 - μικρά (50 g): 15–18 λεπτά
 - μεγάλα (100 g): 22–25 λεπτά

Διατροφική ανάλυση (περίπου)

Ανά 1 μάφιν 50 g

- Ενέργεια: **150–165 kcal**
- Υδατάνθρακες: **20–22 g**
- Σάκχαρα: **9–11 g**
- Λιπαρά: **6–7 g**
- Πρωτεΐνη: **2–3 g**
- Φυτικές ίνες: **0.5–1 g**

Ανά 1 μάφιν 100 g

- Ενέργεια: **300–330 kcal**
- Υδατάνθρακες: **40–44 g**
- Σάκχαρα: **18–22 g**
- Λιπαρά: **12–14 g**
- Πρωτεΐνη: **4–6 g**
- Φυτικές ίνες: **1–2 g**

Σημείωση

- Οι τιμές είναι **μέσοι υπολογισμοί** και αλλάζουν αν βάλεις:
 - σοκολάτα (+60–100 kcal/μάφιν)
 - μπανάνα (↓ ζάχαρη, ↑ κάλιο/ίνες)
 - ελαιόλαδο αντί για ηλιέλαιο (καλύτερο λιπιδαιμικό προφίλ)

Συνταγή για Κρέπα με μέλι

Υλικά (4 κρέπες)

- 125 g αλεύρι (½ ολικής άλεσης + ½ για όλες τις χρήσεις)
- 2 αυγά
- 300 ml γάλα
- 1 κ.σ. ηλιέλαιο ή ελαιόλαδο ήπιο
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 βανίλια (προαιρετικά)

Για σερβίρισμα

- μέλι μέχρι 10 g ανά κρέπα (2 κ.γλ)

Εκτέλεση

1. Χτυπάς αυγά + γάλα.
2. Προσθέτεις αλεύρι, αλάτι, βανίλια.
3. Ανακατεύεις μέχρι να γίνει λείο χυλό.
4. Ψήνεις σε αντικολλητικό τηγάνι (λεπτή στρώση).
5. Προσθέτεις μέλι στο τέλος.

Διατροφική ανάλυση (με μέλι)

1 μικρή κρέπα ~50 g + 10 g μέλι

- Ενέργεια: **140–170 kcal**
- Υδατάνθρακες: **22–28 g**
- Σάκχαρα: **9–12 g**
- Λιπαρά: **4–6 g**
- Πρωτεΐνη: **4–5 g**

1 μεγαλύτερη κρέπα ~100 g + 15 g μέλι

- Ενέργεια: **280–340 kcal**
- Υδατάνθρακες: **45–55 g**
- Σάκχαρα: **15–20 g**
- Λιπαρά: **8–12 g**
- Πρωτεΐνη: **7–10 g**

Σημαντικά για παιδιά δημοτικού

- ✓ Ιδανική ποσότητα: **1 μικρή κρέπα (50–60 g)**
- ✓ Μέλι: **1 κουταλάκι έως 1 κουταλιά γλυκού**
- Όχι καθημερινά αν καταναλώνονται και άλλα γλυκά μέσα στη μέρα

Συνταγή για Κρέπα με χαλούμι ή τυρί

Υλικά (4 κρέπες)

Για τη ζύμη

- 125 g αλεύρι (1/2 ολικής + 1/2 για όλες τις χρήσεις)
- 2 αυγά
- 300 ml γάλα
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο
- 1 πρέζα αλάτι

Γέμιση

- 80–120 g χαλούμι ή κίτρινο τυρί (π.χ. ένταμ/γκούντα)
- προαιρετικά: ντομάτα ή γαλοπούλα

Εκτέλεση

1. Φτιάχνεις τον χυλό της κρέπας (όπως στις κλασικές κρέπες).
2. Ψήνεις λεπτές κρέπες σε αντικολλητικό τηγάνι.
3. Ψήνεις το χαλούμι σε αντικολλητικό τηγάνι μέχρι να ροδίσει.
4. Γεμίζεις την κρέπα με το τυρί και διπλώνεις.
5. Σερβίρεις ζεστή.

Διατροφική ανάλυση

1 μικρή κρέπα (~50 g έτοιμη) με τυρί

- Ενέργεια: **160–200 kcal**
- Υδατάνθρακες: **18–22 g**
- Πρωτεΐνη: **7–9 g**
- Λιπαρά: **7–10 g**
- Αλάτι: μέτριο προς υψηλό (λόγω χαλουμιού)

1 μεγαλύτερη κρέπα (~100 g έτοιμη) με τυρί

- Ενέργεια: **320–420 kcal**
- Υδατάνθρακες: **35–45 g**
- Πρωτεΐνη: **14–18 g**
- Λιπαρά: **14–22 g**
- Αλάτι: υψηλότερο

Προσοχή:

- Το χαλούμι έχει αρκετό αλάτι και λίπος
- Καλό είναι να μην καταναλώνεται καθημερινά

Κέικ με φρούτο & βρώμη χωρίς ζάχαρη

Υλικά (1 μικρό ταψί ~10 μερίδες)

- 2 ώριμες μπανάνες (ή 1 μπανάνα + 1 μήλο)
- 2 αυγά
- 150 g βρώμη
- 80 g αλεύρι ολικής ή απλό
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 2–3 κ.σ. μέλι (προαιρετικά)
- 50 ml γάλα ή γιαούρτι
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο (προαιρετικά)

Εκτέλεση

1. Λιώνεις τις μπανάνες σε μπολ.
2. Προσθέτεις αυγά, γάλα/γιαούρτι και μέλι.
3. Ρίχνεις βρώμη, αλεύρι, μπέικιν και κανέλα.
4. Ανακατεύεις μέχρι να γίνει παχύς χυλός.
5. Ψήνεις στους 180°C για 25–30 λεπτά.

Αφήνεις να κρυώσει και κόβεις σε κομμάτια

Διατροφική ανάλυση

◆ Ανά 50 g κομμάτι

- Ενέργεια: **120–150 kcal**
- Υδατάνθρακες: **20–25 g**
- Σάκχαρα: **6–10 g** (κυρίως από φρούτα)
- Λιπαρά: **3–5 g**
- Πρωτεΐνη: **3–4 g**
- Φυτικές ίνες: **2–3 g**

◆ Ανά 100 g κομμάτι

- Ενέργεια: **240–300 kcal**
- Υδατάνθρακες: **40–50 g**
- Σάκχαρα: **10–18 g**
- Λιπαρά: **6–10 g**
- Πρωτεΐνη: **6–8 g**
- Φυτικές ίνες: **4–6 g**

Προσοχή:

αν προστεθεί πολύ μέλι αυξάνονται τα σάκχαρα

- ιδανικά 1 μικρό κομμάτι (50–60 g)

Υγιεινά μπισκότα βρώμης (χωρίς ζάχαρη)

Υλικά (για ~12–15 μπισκότα)

- 150 g νιφάδες βρώμης
- 2 ώριμες μπανάνες
- 1 αυγό
- 2 κ.σ. μέλι (προαιρετικά)
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο ή ταχίνι

Εκτέλεση

1. Λιώνεις τις μπανάνες σε μπολ.
2. Προσθέτεις αυγό, μέλι και ελαιόλαδο.
3. Ρίχνεις βρώμη, μπέικιν και κανέλα.
4. Ανακατεύεις μέχρι να γίνει παχύρρευστη ζύμη.
5. Πλάθεις μπισκότα.
6. Ψήνεις στους **180°C για 12–15 λεπτά.**

Διατροφική ανάλυση (κατά προσέγγιση)

Μπισκότο 10 g

- Θερμίδες: **35–45 kcal**
- Υδατάνθρακες: **6–8 g**
- Πρωτεΐνη: **0.8–1.2 g**
- Λιπαρά: **1–1.5 g**
- Φυτικές ίνες: **0.8–1.2 g**

Μπισκότο 20 g

- Θερμίδες: **70–90 kcal**
- Υδατάνθρακες: **12–16 g**
- Πρωτεΐνη: **1.5–2.5 g**
- Λιπαρά: **2–3 g**
- Φυτικές ίνες: **1.5–2.5 g**