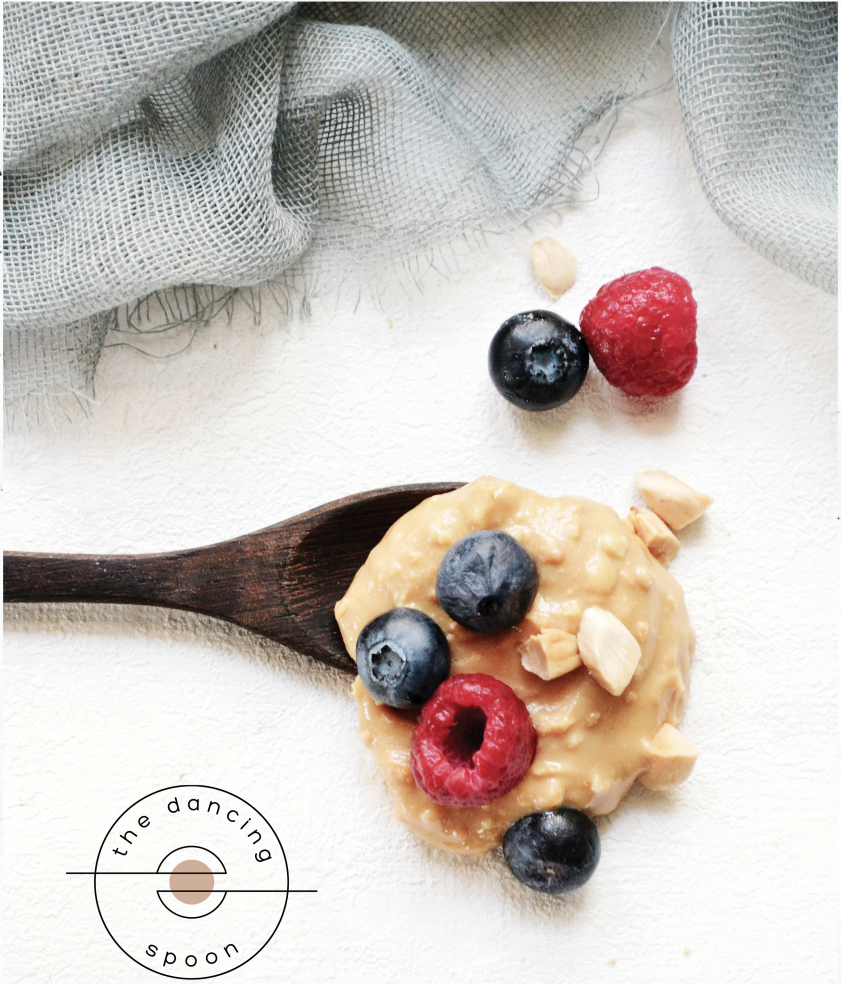


Ελισάβετ Ζαΐμν

NO REGR *eats*



87

υγιεινές και fitness friendly γλυκές συνταγές

Από: @the.dancingspoon

FYLATOS PUBLISHING

Όπως κάθε “πρωτοετάκι”, έτσι κι εγώ, ξεκίνησα τη φοιτητική μου ζωή χωρίς να ξέρω να βράζω ούτε μακαρόνια. Τρανταχτό παράδειγμα, η πρώτη μου απόπειρα να φιάξω κοτόπουλο à la crème, όπου χρησιμοποιούσα... κρέμα pâtisserie! Όπως ήταν επόμενο, όλο το φαγητό κατέληξε στα σκουπίδια και παράγγειλα από το γειτονικό ταβερνάκι. Πέρασα το πρώτο έτος με έτοιμο, μαγειρεμένο φαγητό από το super market, περιμένοντας το επόμενο πακέτο με τορτελίνια από Ελλάδα - γιατί μέχρι εκεί μπορούσα και το είχαμε αποδεχτεί κι εγώ και η μαμά μου. Προφανώς, αυτό δεν μπορούσε να συνεχιστεί μέχρι την αποφοίτηση, και έτσι η εξοικείωση με τη μαγειρική έμοιαζε μονόδρομος.

Κάποια στιγμή, προσπαθώντας να ακολουθήσω μία πιο υγιεινή και ισορροπημένη στάση ζωής και θέλοντας να συνδυάσω τη σωστή διατροφή μαζί με όλα όσα αγαπώ να τσιμπολογώ, αποφάσισα να μετατρέψω τις μέχρι τότε ένοχες απολαύσεις μου, σε χαμηλότερα σε λιπαρά και θερμίδες γλυκάκια.

Μετά από απανωτά πειράματα και πολύ ψάξιμο, κατάφερα να τελειοποιήσω -για μένα- τις αγαπημένες μου συνταγές, χρησιμοποιώντας συνδυασμούς υλικών που με κάνουν να μη βλέπω την ώρα για το επόμενο γλυκό snacking!

Θέλοντας να μοιραστώ τις ιδέες μου με φίλους, άρχισα να ανεβάζω συνταγές μου στα social media. Βλέποντας ανέλπιστα μεγάλη ανταπόκριση, αποφάσισα να τις συγκεντρώσω με κάποιον τρόπο όλες μαζί.

Έτσι δημιουργήθηκε η σελίδα μου.

Μια μέρα τρώγοντας το αφράτο κεκάκι μου, φαντάστηκα ένα κουτάλι, που χορεύει χαρούμενο, ενώ βυθίζεται στην λαχταριστή σοκολάτα και με αυτόν τον τρόπο προέκυψε το Dancing Spoon! Εκεί, μοιράζομαι απλές, καθημερινές συνταγές με τους υπόλοιπους... partners in crime!

Το No Regr-eats, η πρώτη μου συγγραφική απόπειρα που περιέχει νέες και μερικές από τις top συνταγές της ιστοσελίδας, πήρε επιπέλους σάρκα και οστά!

Ελπίζω κι εσείς που θα τις δοκιμάσετε, να ενθουσιαστείτε το ίδιο, διαπιστώνοντας ότι ο καθένας μπορεί να εντάξει πεντανόσιμα γλυκά στην καθημερινότητά του, χωρίς τύψεις και χωρίς να διαταράσσει τη διατροφική του ισορροπία!

Καλή απόλαυση!

Εύχομαι το κουτάλι σας να χορεύει όσο και το δικό μου!

Με αγάπη,

Ελισάβετ Ζαίρη

ΥΓ: Ανυπομονώ να μοιραστείτε τις No Regr-eats δημιουργίες σας στο Instagram, κάνοντας mention: [@the.dancingspoon](https://www.instagram.com/the.dancingspoon) !

Για ακόμη περισσότερες συνταγές,
επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας:
www.thedancingspoon.com

Τις και αντικαταστάσεις:

- Στα μείγματα για κέικ μπορείτε να αντικαταστήσετε τη λιωμένη μπανάνα με ίση ποσότητα γιαούρτι, πουρέ κολοκύθας ή μήλου. Σε περίπτωση που χρησιμοποιήσετε γιαούρτι, θα χρειαστεί να αυξήσετε τη γλυκαντική ουσία.
- Όσο πιο ώριμη είναι η μπανάνα, τόσο πιο γλυκό θα βγει το αποτέλεσμα.
- Αντί για πρωτεΐνη μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αλεύρι βρώμης ή να μειώσετε την ποσότητα του γάλακτος. Θα χρειαστεί η προσθήκη κάποιου γλυκαντικού, καθώς η πρωτεΐνη έχει πιο γλυκιά γεύση.
- Ανάλογα με την πρωτεΐνη που χρησιμοποιείτε, ίσως χρειαστεί να προσθέσετε ή να αφαιρέσετε λίγο από το υγρό συστατικό. Θέλουμε η σύσταση του μείγματος να θυμίζει αυτή του κέικ (η πρωτεΐνη που χρησιμοποιείται στις συνταγές για τις συγκεκριμένες αναλογίες, είναι πρωτεΐνη ορού γάλακτος) .
- Εάν δεν έχετε instant oats (στιγμιαία βρώμη, πολύ καλά αλεσμένη σε μορφή σκόνης) , μπορείτε να αλέσετε πολύ καλά την κλασική βρώμη και να προσθέσετε κάποιο γλυκαντικό στην συνταγή (τα instant oats της αγοράς έχουν από μόνα τους μια πιο γλυκιά γεύση) .
- Αντί για φυτικόβούτυρο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε άλλο βούτυρο ξηρών καρπών.
- Οι συνταγές που μπορούν να γίνουν VEGAN, έχουν το σύμβολο (♻️) στα περιεχόμενα. Το μόνο που θα χρειαστεί να κάνετε είναι να αντικαταστήσετε τα προϊόντα ζωικής προέλευσης με προϊόντα φυτικής προέλευσης. Επίσης, επειδή με τις vegan σκόνες πρωτεΐνης τα μείγματα βγαίνουν πιο σφιχτά, θα χρειαστεί να αυξήσετε λίγο το υγρό συστατικό.
- Αντί για τη σκόνη σοκολάτας (= η σκόνη που χρησιμοποιείται για τα ροφήματα σοκολάτας) που προτείνεται στις συνταγές, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και κακάο, αυξάνοντας (προαιρετικά) τη γλυκαντική ουσία.

- Η στέβια σε μορφή σκόνης, είναι σε αναλογία 1:10. Εάν αντί για τη στέβια προτιμάτε τη ζάχαρη (ή τη ζάχαρη καρύδας) , μπορείτε να την αντικαταστήσετε με δεκαπλάσια ποσότητα από αυτήν που αναγράφεται. Στα γλυκά ψυγείου ενδείκνυται η χρήση της άχνης ζάχαρης και όχι της κρυσταλλικής.
- Οι σταγόνες στέβια μπορούν να αντικατασταθούν με μέλι ή μαρλε σγυρ (προσαρμόζετε την ποσότητα, ανάλογα με τη γλυκύτητα που επιθυμείτε) .
- Εάν δεν θέλετε να χρησιμοποιήσετε καθόλου ζάχαρη ή στέβια στις συνταγές και προτιμάτε μέλι ή μαρλε σγυρ, μπορείτε να υπολογίσετε την ποσότητά τους ως εξής:
 - Αντικατάσταση ζάχαρης: πολλαπλασιάζετε τα γραμμάρια της $\times 0,66$.
 - Αντικατάσταση στέβια: πολλαπλασιάζετε τα γραμμάρια της $\times 6,6$.

Εάν κάνετε την αντικατάσταση σε συνταγή για κέικ ή μπισκότα, θα χρειαστεί να προσθέσετε λίγη μαγειρική σόδα.

- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε γάλα προτιμάτε.
- Για όλες τις συνταγές, προτείνουμε στραγγιστό γιαούρτι.
- Την κρέμα βανίλιας / σοκολάτας που χρησιμοποιείται στις συνταγές μπορείτε να τη βρείτε στα σούπερ μάρκετ και ως επιδόρπιο βανίλιας / σοκολάτας.
- Για το σωστό σιρόπιασμα το σιρόπι πρέπει να είναι κρύο, ενώ το γλυκό καυτό.
- Για γλυκά ή κέικ που χρησιμοποιούμε φόρμα με αποσπώμενη βάση, καλό είναι να τοποθετούμε λαδόκολλα στη βάση της, για να γίνει πολύ πιο εύκολα το ξεφορμάρισμά τους. Διαφορετικά, φροντίζουμε να έχουμε βουτυρώσει και αλευρώσει καλά το σκεύος.
- Είναι σημαντικό να προσαρμόζουμε το ψήσιμο ανάλογα με τον φούρνο μας.
- Επειδή ο κάθε φούρνος είναι διαφορετικός, χρειάζεται λίγη προσοχή κατά το ψήσιμο, καθώς μπορεί να χρειαστεί περισσότερος ή λιγότερος χρόνος απ' τον ενδεικτικό.

- Η προετοιμασία των μειγμάτων μπορεί να γίνει απ' την προηγούμενη ημέρα και να ψηθούν / καταναλωθούν την επόμενη.
- Ό,τι ανήκει στις κατηγορίες: MUFFINS, BRUNCHING, CAKES & BROWNIES, μπορεί να διατηρηθεί στην κατάψυξη.







Τα διατροφικά στοιχεία έχουν υπολογιστεί με βάση προϊόντα χαμηλών λιπαρών και με χρήση ως γλυκαντικού παράγοντα τη στέβια. Σε κάθε άλλη περίπτωση, θα υπάρξει μία διαφοροποίηση.

Τα διατροφικά στοιχεία αντιστοιχούν σε 1 μερίδα.

ΠΕΡΙΞΟΜΕΝΑ

01

LAVA CAKES

Biscoff lava cake 	16
Blueberry baked oatmeal 	18
Chocolate burger	20
Cookies & cream baked oats 	22
Chocolate strawberry soufflé 	24
Churro baked oats 	26
Banana lava cake	28
Apple pie lava oats 	30
Carrot cheesecake lava oats 	32
Black forest lava cake 	34






02

COOKIES

Choco banana soft cookie	38
Protein Oreo cookie	40
Triple chocolate soft cookies	42
Chocolate chip soft cookies	44
Cranberry oatmeal cookies	46



03

MUG CAKES

Brownie mug cake 	50
Vegan fluffy mug cake 	52
Chocolate soufflé in 2'	54
Apple pie in a mug 	56
Choco porridge mug cake 	58
Monkey bread in 5' 	60


04

MUFFINS

Brownie muffins	64
Cherry & cream vanilla muffins 	66
Marble muffins	68
Pumpkin muffins 	70

05

BRUNCHING

Protein orange cinnamon pancake	74
Cottage pancakes	76
Banana oatmeal pancakes	78
Red Velvet pancakes 	80
Fluffy yogurt pancakes	82
Protein waffles	84
Waffles (basic)	86
Healthy crêpes	88
Banoffee churro rolls	90
Sweet omelette	92





06

TARTS

Lemon tart 	98
Chocolate lava tart 	100
Banoffee tart 	102
Fruit tarts 	104










07

PORRIDGES

Brownie porridge 	108
White chocolate & lotus proats 	110
Porridge (basic) 	112
Apple cinnamon porridge 	114

08

PUDDINGS

Choco pudding & cottage bites	118
Dream cake 	120
Single serve protein tiramisu 	122
Yogurt cheesecake 	124
Banoffee 	126
Lemon cheesecake 	128
Vanilla rice pudding 	130
Baileys dessert 	132
Ferrero chia mousse 	134
Oreo ice cream 	136


09

DESSERTS TO SHARE

Jelly cheesecake	140
Peach cheesecake	142
Protein chocolate delight	144
Tiramisu	146
Mille Feuille 	148

10

SYRUP DESSERTS

Ekmek kadayifi 	152
Ravani	154
Galaktompoureko	156
Choco pie	158




11

BAKED CHEESECAKES

Basque burnt cheesecake	162
New York chocolate cheesecake	164
Biscuit cheesecake	166
Banana cheesecake	168
Pumpkin cheesecake	170








12

CAKES & BROWNIES

Walnut brownies	174
Cheesecake brownies	176
High protein kinder brownies	178
Peanut butter brownies 	180
Peanut butter & jelly blondies 	182
Oatmeal carrot choco pie	184
Apple cake	186
Cream cheese lemon cake 	188

13

BARS & SNACKS

Chocolate "Salami" 	192
Cheesecake protein bars	194
Nuts & oats chocolate bars 	196
Anthotyro frozen bars	198
Cookie dough chickpea bars 	200
Healthy Snickers bars 	202
Banana brownie energy bites 	204
Apple pie energy balls 	206
Mini banana sandwiches 	208

14

SPREADS

Cookie dough nut butter 	212
Caramel sauce 	214
Chocolate spread 	216

Μικρές και πεντανόστιμες...
εκρήξεις!
Κεκάκια με αφράτη υφή και
εσωτερικό που λιώνει!

LAVA CAKES

BISCOFF LAVA CAKE

ΥΛΙΚΑ

Για το κέικ:

- 60 γρ. γιαούρτι
- 50 γρ. σοκολατούχο γάλα
- 10 γρ. σκόνη σοκολάτας
- ½ κ.γ. baking powder
- 40 γρ. αλεύρι που φουσκώνει
- 2-3 σταγόνες στέβια ή 1 κ.σ. μέλι ή maple syrup

Για τη γέμιση:

- 15 γρ. Lotus spread παγωμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε μπολ ανακατεύουμε τα υλικά για το κέικ.
2. Αδειάζουμε το ½ μείγμα σε ατομικό πυρίμαχο σκεύος 11 εκ.
3. Προσθέτουμε το παγωμένο lotus και το καλύπτουμε με το υπόλοιπο μείγμα.
4. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C στον αέρα για 15-18 λεπτά.



ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ:

Προσθέτουμε 20 γρ. πρωτεΐνη.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ (χωρίς πρωτεΐνη)

Θερμίδες: 304

Λιπαρά: 6,4

Υδατάνθρακες: 51,3

Πρωτεΐνες: 13,4

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ (με πρωτεΐνη)

Θερμίδες: 394

Λιπαρά: 8

Υδατάνθρακες: 53

Πρωτεΐνες: 30,9



ΜΕΡΙΔΕΣ

1



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

5'



ΧΡΟΝΟΣ
ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

15-18'



ΒΑΘΜΟΣ
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

1





BLUEBERRY BAKED OATMEAL



ΜΕΡΙΔΕΣ
1



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
5'



ΧΡΟΝΟΣ
ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
12-15'



ΒΑΘΜΟΣ
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ
1

ΥΛΙΚΑ

- 40 γρ. βρώμη αλεσμένη
- 10 γρ. αλεύρι που φουσκώνει
- 60 γρ. μπανάνα λιωμένη
- 60 γρ. γάλα βανίλιας
- ½ κ.γ. baking powder
- 50 γρ. blueberries

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά, εκτός από τα blueberries.
2. Προσθέτουμε τα blueberries και ανακατεύουμε απαλά ακόμα μία φορά.
3. Αδειάζουμε το μείγμα σε πυρίμαχο σκεύος 11 εκ.
4. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 175°C στον αέρα για 12-15 λεπτά.



ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ:

Παραλείπουμε το αλεύρι που φουσκώνει και προσθέτουμε 25 γρ. πρωτεΐνη.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ (χωρίς πρωτεΐνη)

Θερμίδες: 297

Λιπαρά: 4,1

Υδατάνθρακες: 56

Πρωτεΐνες: 9,8

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ (με πρωτεΐνη)

Θερμίδες: 363

Λιπαρά: 5,8

Υδατάνθρακες: 49,7

Πρωτεΐνες: 29,1