

Συνταγές Σαββάτου 9 & Κυριακής 10 Ιανουαρίου 2016

Κρέμα σοκολάτας



για 10 ποτήρια 120cc

Κραμπλ σοκολάτας

165 g βούτυρο
200 g αλεύρι ζαχαροπλαστικής
50 g κακάο ION
85 g ζάχαρη κρυσταλλική

Κόβουμε το βούτυρο σε μικρά κυβάκια πλευράς 2 cm και ζυμώνουμε με τα υπόλοιπα υλικά, μέχρι να δημιουργηθεί μια ζύμη με αμμώδη υφή. Τοποθετούμε τα κομμάτια ζύμης σε μια λαμαρίνα με αντικολλητικό χαρτί και ψήνουμε στον φούρνο στους 160°C για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να φύγει όλη η υγρασία και να είναι τραγανά.

Μους σοκολάτας

400 ml γάλα
100 ml κρέμα γάλακτος
125 g ζάχαρη κρυσταλλική
45 g κορν φλάουρ
100 g αβγά
25 g βούτυρο
120 g σοκολάτα υγείας ION
70 g Nucrema

Ζεσταίνουμε σε μια κατσαρόλα σε μέτρια θερμοκρασία, το γάλα, με την κρέμα γάλακτος και τη μισή ποσότητα ζάχαρης, μέχρι να βράσουν. Σε μια μπασίνα, τοποθετούμε την υπόλοιπη ζάχαρη με το κορν φλάουρ και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός. Προσθέτουμε τα αβγά και 50ml από το ζεστό γάλα, και συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι το μίγμα να αποκτήσει κρεμώδη υφή χωρίς σβώλους. Σουρώνουμε το μίγμα σε μια άλλη μπασίνα. Μόλις αρχίσει να βράζει το γάλα, ρίχνουμε όλο το περιεχόμενο της κατσαρόλας στο μίγμα των αβγών και ανακατεύουμε έντονα. Μεταφέρουμε το μίγμα στην κατσαρόλα και συνεχίζουμε το έντονο ανακάτεμα πάνω στη φωτιά μέχρι η κρέμα να αρχίσει να βράζει. Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο και μεταφέρουμε αμέσως την κρέμα στον κάδο του μίξερ, ανακατεύοντας σε μέτρια ταχύτητα μέχρι να φτάσει τους 45°C. Προσθέτουμε τη λιωμένη σοκολάτα και τη Nucrema, συνεχίζοντας το ανακάτεμα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα.

Σύνθεση: Γεμίζουμε ένα ποτήρι σφηνάκι με Nucrema και κραμπλ σοκολάτας μέχρι να καλυφθεί η βάση του. Προσθέτουμε μια στρώση κρέμα Nucrema υγείας και τελειώνουμε με τρούφα.

Σαμπλέ σοκολάτας



465 g βούτυρο
370 g μαύρη ζάχαρη
155 g ζάχαρη
5 g ανθό αλατιού
2 g βανίλια
465 g σοκολάτα υγείας ION 70% ψιλοκομμένη
540 g αλεύρι
92 g κακάο ION
15 g σόδα

Τοποθετούμε σ' ένα μίξερ με το φτερό, το βούτυρο με τα 2 είδη ζάχαρης, τον ανθό αλατιού και τη βανίλια και χτυπάμε μέχρι να μαλακώσει το βούτυρο. Προσθέτουμε το αλεύρι, το κακάο, τη σόδα και στη συνέχεια, την ψιλοκομμένη σοκολάτα. Ζυμώνουμε μέχρι να δημιουργηθεί μια εύπλαστη ζύμη. Πλάθουμε τη ζύμη σε μακρόστενα μπάστουνάκια διαμέτρου 3cm και τα τοποθετούμε στην κατάψυξη για 2 λεπτά. Κόβουμε τα μπάστουνάκια σε δίσκους πάχους 1 cm και τα τοποθετούμε σε λαμαρίνα με αντικολλητικό χαρτί. Ψήνουμε στον φούρνο στους 170°C για περίπου 10 λεπτά.

Σοκολατάκι σακούλας



Γκανάς

375 g σοκολάτα γάλακτος ION

80 g σοκολάτα υγείας ION

150 ml κρέμα γάλακτος

25 g μέλι

75 g Nucrema

400 g σοκολάτα γάλακτος ION στρωμένη

Ψιλοκόβουμε τα δύο είδη σοκολάτας και τα λιώνουμε στους 40°C σε μπεν μαρί ή στον φούρνο μικροκυμάτων. Βράζουμε την κρέμα γάλακτος μαζί με το μέλι και την ρίχνουμε πάνω στις λιωμένες σοκολάτες. Ανακατεύουμε απαλά με μια μαρίζ, ξεκινώντας από το κέντρο και διευρύνοντας την κίνηση προς τα τοιχώματα. Προσθέτουμε τη Nucrema συνεχίζοντας το ανακάτεμα μέχρι να ομογενοποιηθεί πλήρως το μίγμα. Τοποθετούμε την γκανάς σε ένα πλατύ σκεύος, ώστε να κρυώσει ομοιόμορφα, καλύπτοντάς την με μια μεμβράνη και την τοποθετούμε στο ψυγείο για περίπου 30 λεπτά. Αδειάζουμε το μίγμα σε μια σακούλα ζαχαροπλαστικής με στρογγυλό κορνέ Νο5 και δημιουργούμε λωρίδες μήκους 20 εκ. Στη συνέχεια, κόβουμε τις λωρίδες σε μπάστουνάκια 4cm και τα βουτάμε στη σοκολάτα γάλακτος και στη συνέχεια στην τρούφα.

Συνταγές Σαββάτου 5 & Κυριακής 6 Δεκεμβρίου



Κορμός Σοκολάτας

Μπισκουί

260 g αβγά
125 g ζάχαρη κρυσταλλική
1 βανίλια
100 g αλεύρι μαλακό
12 g κακάο σε σκόνη

Χτυπάμε στο μίξερ με το σύρμα τα αβγά μαζί με τη ζάχαρη και τη βανίλια για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να φουσκώσουν. Προσθέτουμε το κοσκινισμένο αλεύρι με το κακάο ανακατεύοντας με μια μαρίζ. Απλώνουμε σε αντικολλητικό χαρτί και ψήνουμε στους 180ο C για περίπου 6 λεπτά.

Κρέμα σοκολάτας

120 ml γάλα
380 g σοκολάτα υγείας 7000
490 g κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά

Λιώνουμε τη σοκολάτα σε μπεν μαρί ή στον φούρνο μικροκυμάτων. Ζεσταίνουμε σε μια κατσαρόλα σε μέτρια θερμοκρασία, το γάλα (60-70οC). Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ενσωματώνουμε προσεκτικά το γάλα μέσα στη σοκολάτα σε 2 ισόποσες δόσεις, ανακατεύοντας με το σύρμα. Τοποθετούμε το μίγμα σε ένα κρύο μπεν μαρί ή στο ψυγείο, ανακατεύοντας ανά τακτά χρονικά διαστήματα ώστε να έχει ομοιογενή υφή και θερμοκρασία. Τέλος, όταν η θερμοκρασία φτάσει τους 40, προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, ανακατεύοντας απαλά με κυκλικές κινήσεις με μια μαρίζ, μέχρι να ομογενοποιηθεί πλήρως το μίγμα.

Ζάχαρη άχνη για διακόσμηση



Xmas Pavlova

Πάβλοβα

150 g ζάχαρη κρυσταλλική

1 βανίλια

¼ ξύσμα λεμονιού

300 g ασπράδια αβγών

Τοποθετούμε τα ασπράδια αβγών μαζί με τη ζάχαρη, τη βανίλια και το ξύσμα λεμονιού, σε ένα μπεν μαρί και ανακατεύουμε συνεχώς με ένα σύρμα χειρός. Όταν το μίγμα φτάσει μεταξύ 57-60° C αποσύρουμε από το μπεν μαρί. Τοποθετούμε αμέσως το μίγμα στον κάδο του μίξερ με το σύρμα και χτυπάμε σε γρήγορη ταχύτητα. Συνεχίζουμε το χτύπημα σε γρήγορη ταχύτητα μέχρι η μαρέγκα να φτάσει στη μέγιστη διόγκωση και να αποκτήσει γυαλιστερή υφή.

Μαρμελάδα φρούτα του δάσους

100 g κόκκινα φρούτα του δάσους

25 g πουρέ φράουλα

25 g ζάχαρη κρυσταλλική

1 g πηκτίνη για μαρμελάδες

Ανακατεύουμε τη ζάχαρη με την πηκτίνη σε μια κατσαρόλα εκτός φωτιάς. Προσθέτουμε τα βατόμουρα και τον χυμό λεμονιού και τοποθετούμε σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας με μια μαρίζ ως τους 102° C. Αποσύρουμε από τη φωτιά και μεταφέρουμε αμέσως τη μαρμελάδα σε άλλο σκεύος καλύπτοντάς τη με μεμβράνη (να εφάπτεται στην επιφάνεια).

Σαντιγί λευκής σοκολάτας

300 g κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά

150 g λευκή σοκολάτα ION

Ψιλοκόβουμε τη λευκή σοκολάτα και την τοποθετούμε σε μια μπασίνα. Βράζουμε την κρέμα γάλακτος και περιχύνουμε σε 3 δόσεις πάνω στη σοκολάτα, ομογενοποιώντας με ένα μπλέντερ χειρός. Σουρώνουμε το μίγμα και καλύπτουμε με μια μεμβράνη (να εφάπτεται στην επιφάνεια). Αφήνουμε στο ψυγείο μέχρι η θερμοκρασία να φτάσει τους 4° C. Αδειάζουμε το μίγμα στον κάδο του μίξερ και χτυπάμε προσεκτικά με το σύρμα, μέχρι να σφίξει και να αποκτήσει λεία και γυαλιστερή υφή.



Ginger bread ρόφημα λευκής σοκολάτας

Ρόφημα λευκής σοκολάτας

300 ml γάλα

1 g κανέλλα

200 ml κρέμα γάλακτος

1 δόση γαρύφαλλο

360 g λευκή σοκολάτα ION

Ζεσταίνουμε το γάλα με την κρέμα γάλακτος την κανέλλα και το γαρύφαλλο και το σουρώνουμε στην ψυλοκομμένη λευκή σοκολάτα ανακατεύοντας με ένα μπλέντερ χειρός.

Σαντιγί

250 κρέμα γάλακτος 35%

Άρωμα βανίλιας

50 ζάχαρη άχνη

Τοποθετούμε στον κάδο του μίξερ με το σύρμα και χτυπάμε σε μέτρια ταχύτητα, την κρέμα γάλακτος με τη βανίλια. Είναι πολύ βασικό η κρέμα γάλακτος να βρίσκεται σε θερμοκρασία 4oC. Προσθέτουμε τη ζάχαρη άχνη όταν αρχίσει να πήζει. Συνεχίζουμε την ανάδευση μέχρι η σαντιγί να αποκτήσει λεία και γυαλιστερή υφή.

Ginger bread crumbs

50 ml γάλα

1 τμχ λεμόνι ξύσμα

100 g μέλι

8 g μπέικιν πάουντερ

2 g ginger σκόνη

110 g αλεύρι

2 g αλάτι

1 g κανέλα σκόνη

1 τμχ πορτοκάλι ξύσμα

25 g αβγά

Ζεσταίνουμε το γάλα με το μέλι και το ginger και σουρώνουμε. Αφήνουμε το μίγμα να κρυώσει και το τοποθετούμε το μίγμα σε μια μεγάλη μπασίνα με το αλάτι, το ξύσμα πορτοκάλι, το ξύσμα λεμόνι και τα αβγά. Προσθέτουμε τα κοσκινισμένα αλεύρι, κανέλα και μπέικιν. Απλώνουμε σε μια λαμαρίνα και ψήνουμε στους 160 για περίπου 30 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσει και σπάμε πάνω από τη σαντιγί μικρά κομματάκια.

Συνταγές Σαββάτου 21 & Κυριακής 22 Νοεμβρίου

Σοκολατόπιτα

Για ένα στρογγυλό ταψί, 22 cm διάμετρο

Υλικά

250 g βούτυρο
25 g αλεύρι
10 g baking powder
250 g σοκολάτα υγείας 3011
275 g ζάχαρη
310 g αβγά

Για το γλάσο

45 g νερό
250 g σοκολάτα υγείας 3011
125 g βούτυρο

Τρόπος παρασκευής

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190 °C. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε το ταψάκι. Λιώνουμε το βούτυρο με τη σοκολάτα μαζί στον φούρνο μικροκυμάτων ή σε μπεν μαρί.

Προσθέτουμε τη ζάχαρη στο μίγμα και αφήνουμε το μίγμα να κρυώσει λίγο.

Προσθέτουμε σταδιακά τα αβγά ανακατεύοντας συνεχώς στο τέλος προσθέτουμε το αλεύρι με το baking powder . Ανακατεύουμε καλά το μίγμα.

Μεταφέρουμε το μίγμα στη φόρμα και ψήνουμε για 22 με 25 λεπτά. Βγάζουμε το γλυκό από το φούρνο, το αφήνουμε λίγο να κρυώσει το κόβουμε και ρίχνουμε το γλάσο.

Για το γλάσο σοκολάτας ζεσταίνουμε όλα τα υλικά μαζί σε μπεν μαρί ή σε φούρνο μικροκυμάτων. Ανακατεύουμε καλά το γλάσο.



Triple chunks chocolate cookies

Για 40 τεμάχια των 40 g

Υλικά

410 g βούτυρο

170 g ζάχαρη κρυσταλλική

1 δόση βανίλια

80 g αβγά

370 g αλεύρι μαλακό

90 g κακάο

15 g baking powder

460 g σταγόνες σοκολάτας

200 g ψιλοκομμένες σοκολάτες (υγείας, γάλακτος & λευκή)

Τρόπος παρασκευής

Χτυπάμε στο μίξερ με το σύρμα σε μέτρια προς γρήγορη ταχύτητα, το βούτυρο, τη ζάχαρη και τη βανίλια. Όταν το μίγμα αφρατέψει, χαμηλώνουμε ταχύτητα (μέτρια) και ρίχνουμε τα αβγά σταδιακά. Τοποθετούμε το φτερό και σε χαμηλή ταχύτητα προσθέτουμε το αλεύρι με το κακάο, το baking powder και τις σταγόνες σοκολάτας, μέχρι το μίγμα να ομογενοποιηθεί. Πλάθουμε μπισκότα των 40 g και πιέζουμε ελαφρά, να αποκτήσουν πάχος 10 mm. Τοποθετούμε σε λαμαρίνα με αντικολλητικό χαρτί. Προσθέτουμε κομμάτια από τις ψιλοκομμένες σοκολάτες και ψήνουμε στον φούρνο στους 180-190°C για περίπου 8-10 λεπτά.



Profiterole

Για 10 ποτήρια των 140 g έκαστο

Για τη ζύμη σου

105 ml νερό

105 ml γάλα

1 g ζάχαρη

1 g αλάτι

100 g βούτυρο

120 g αλεύρι μαλακό

215 g αβγά

Τρόπος παρασκευής

Σε μια κατσαρόλα, βράζουμε το νερό με το γάλα, τη ζάχαρη, το αλάτι και το βούτυρο. Μόλις βράσει το μίγμα, αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το αλεύρι. Επαναφέρουμε στη φωτιά και ανακατεύουμε με μια πλαστική σπάτουλα μέχρι να ψηθεί καλά η ζύμη. Χτυπάμε τη ζύμη στο μίξερ με το φτερό σε χαμηλή ταχύτητα. Αφήνουμε να κρυώσει ελαφρώς και προσθέτουμε σταδιακά τα αβγά. Τοποθετούμε το μίγμα σε μια σακούλα ζαχαροπλαστικής με κορνέ Νο6 και κόβουμε σε μια λαμαρίνα με αντικολητικό χαρτί, στρογγυλούς δίσκους διαμέτρου 2cm. Ψήνουμε στον φούρνο στους 170°C για περίπου 40 λεπτά.

Για την κρέμα ζαχαροπλαστικής

600 ml γάλα

150 ml κρέμα γάλακτος

1 στικ βανίλιας

150 g ζάχαρη

70 g κορν-φλάουερ

150 g αβγά

35 g βούτυρο

Τρόπος παρασκευής

Ζεσταίνουμε σε μια κατσαρόλα σε μέτρια θερμοκρασία, το γάλα, με την κρέμα γάλακτος τη βανίλια και τη μισή ζάχαρη, μέχρι να έρθουν σε σημείο βρασμού. Σε μια μπασίνα, τοποθετούμε την υπόλοιπη ζάχαρη με το κορν φλάουερ και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός. Προσθέτουμε τα αβγά και ένα μέρος από το χλιαρό γάλα (50 ml), και συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι το μίγμα να αποκτήσει κρεμώδη υφή χωρίς σβώλους. Σουρώνουμε το μίγμα σε μια άλλη μπασίνα. Μόλις αρχίσει να βράζει το γάλα, ρίχνουμε απευθείας όλο το περιεχόμενο της κατσαρόλας στο μίγμα των κρόκων και ανακατεύουμε έντονα. Μεταφέρουμε το μίγμα στην κατσαρόλα και συνεχίζουμε το έντονο ανακάτεμα πάνω στη φωτιά μέχρι η κρέμα να αρχίσει να βράζει. Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο και μεταφέρουμε απευθείας την κρέμα σε άλλο σκεύος καλύπτοντας την επιφάνειά της με μεμβράνη. Τοποθετούμε στο ψυγείο μέχρι να κρυώσει (4°C). Ανακατεύουμε την κρέμα ζαχαροπλαστικής στον κάδο του μίξερ με το σύρμα σε μέτρια προς γρήγορη ταχύτητα, μέχρι να αποκτήσει μια κρεμώδη και λεία υφή.

Σάλτσα προφιτερόλ

375 g γάλα
375 g ζάχαρη
350 g νερό
50 g κακάο

50 g αλεύρι
90 g σοκολάτα υγείας 3011
βανίλια

Τρόπος παρασκευής

Σε μια κατσαρόλα, βράζουμε το γάλα μαζί με τη μισή ζάχαρη. Σε μια μπασίνα ανακατεύουμε το νερό με την υπόλοιπη ζάχαρη, το κακάο και το αλεύρι. Όταν βράσει το γάλα, προσθέτουμε όλα τα υλικά εκτός από την κουβερτούρα και τη βανίλια-και ανακατεύουμε συνέχεια πάνω στη φωτιά μέχρι να δούμε ότι κοχλάζει και στο κέντρο της κατσαρόλας. Το κατεβάζουμε από τη φωτιά όταν είναι έτοιμο και προσθέτουμε τη σοκολάτα υγείας και τη βανίλια, ανακατεύοντας σε τακτά χρονικά διαστήματα μέχρι να λιώσει η κουβερτούρα καλά. Σκεπάζουμε με μεμβράνη (να ακουμπήσει η μεμβράνη το μίγμα) και το τοποθετούμε στο ψυγείο.

Για τη σύνθεση

Τοποθετούμε την κρέμα σε σακούλα ζαχαροπλαστικής και γεμίζουμε τα σουδάκια. Τοποθετούμε μια λεπτή στρώση κρέμας στο ποτήρι και τοποθετούμε 2 γεμισμένα σουδάκια. Γεμίζουμε το ποτήρι με τη σάλτσα προφιτερόλ. Διακοσμούμε με ξύσματα σοκολάτας υγείας, ζάχαρη άχνη και σερβίρουμε.



Συνταγές Σαββάτου 7 & Κυριακής 8 Νοεμβρίου

Brownies

Για 2 brownies, 24 μερίδες των 80 g

Υλικά

Ζύμη brownies

400 g σοκολάτα υγείας 53% κακάο

400 g βούτυρο 82% λιπαρά

340 g αβγά

510 g ζάχαρη κρυσταλλική

130 g κακάο σε σκόνη

130 g αλεύρι μαλακό } κοσκινισμένα μαζί

Τρόπος παρασκευής

Λιώνουμε τη σοκολάτα με το βούτυρο σε ένα μπεν μαρί. Χτυπάμε στο μίξερ με το σύρμα σε μέτρια προς γρήγορη ταχύτητα, τα αβγά με τη ζάχαρη μέχρι να διογκωθούν. Αποσύρουμε από το μίξερ και προσθέτουμε τη λιωμένη σοκολάτα με το βούτυρο, ανακατεύοντας με μια μαρίζ. Προσθέτουμε το αλεύρι με το κακάο και αδειάζουμε το μίγμα στο τσέρκι, το οποίο έχουμε τοποθετήσει σε λαμαρίνα με αντικολλητικό χαρτί. Ψήνουμε στον φούρνο στους 170οC για περίπου 25 λεπτά. Αφού κρυώσει, αφαιρούμε το brownie από το τσέρκι και κόβουμε τετράγωνα πλευράς 7 cm.

Tip: Μπορείτε αν θέλετε να προσθέσετε 110 g φουντούκια, να τα καβουρδίσετε στον φούρνο στους 120οC για περίπου 20' και να τα τοποθετήσετε στην επιφάνεια του μίγματος λίγο πριν το βάλετε στον φούρνο για ψήσιμο! Η τραγανή τους γεύση θα σας ενθουσιάσει!



Τρουφάκια

Για περίπου 40 τρουφάκια των 20 g

Υλικά

Γκανάς

300 g σοκολάτα γάλακτος

90 g σοκολάτα υγείας

200 ml κρέμα γάλακτος ζωική 35% λιπαρά

Τρόπος παρασκευής

Ψιλοκόβουμε τις σοκολάτες και τις λιώνουμε στους 40oC σε μπεν μαρί ή στον φούρνο μικροκυμάτων. Ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος (80oC). Ρίχνουμε τη χλιαρή κρέμα γάλακτος πάνω στις λιωμένες σοκολάτες. Ανακατεύουμε απαλά με μια μαρίζ, ξεκινώντας από το κέντρο και διευρύνοντας την κίνηση προς τα τοιχώματα. Τοποθετούμε την γκανάς σε ένα πλατύ σκεύος ώστε να κρυώσει ομοιόμορφα, καλύπτουμε με μια μεμβράνη και την τοποθετούμε στο ψυγείο για περίπου 30 λεπτά.

Φορμάρισμα

Όταν αρχίσει να πήζει η γκανάς και αποκτήσει κρεμώδη υφή, την τοποθετούμε σε μια σακούλα ζαχαροπλαστικής με στρογγυλό κορνέ Νο 10 και κόβουμε μικρές σφαίρες διαμέτρου 3 cm. Διορθώνουμε το σχήμα με τα χέρια μας, αν χρειαστεί.

Επικάλυψη ζάχαρης άχνης

400 g σοκολάτα γάλακτος, στρωμένη

500 g ζάχαρη άχνη

50 g κόρν φλάουρ

Τρόπος παρασκευής

Σε μια μπασίνα, ενσωματώνουμε τη ζάχαρη με το κορν φλάουρ, ανακατεύοντας με έν σύρμα χειρός. Με τη βοήθεια ενός ειδικού πιρουνιού βουτάμε τα σοκολατάκια, ένα τη φορά, στη στρωμένη σοκολάτα γάλακτος και τα τοποθετούμε στο μίγμα με τη ζάχαρη άχνη. Περνάμε τα σοκολατάκια προσεκτικά από ένα λεπτό κόσκινο για να απομακρυνθεί το πλεόνασμα ζάχαρης.



Ρόφημα Σοκολάτας

Για 4 άτομα (4 κούπες των 250ml)

Υλικά

200 ml γάλα

140 ml κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά

80 g σοκολάτα γάλακτος

40 g σοκολάτα υγείας

Τρόπος παρασκευής

Σε ένα κατσαρολάκι τοποθετούμε το γάλα με την κρέμα γάλακτος.

Φέρνουμε σε σημείο βρασμού σε χαμηλή φωτιά. Αποσύρουμε από τη φωτιά και το περιχύνουμε πάνω στις σοκολάτες γάλακτος και υγείας. Ανακατεύουμε με ένα μπλέντερ χειρός ώστε να ομογενοποιηθεί καλά το μίγμα και σερβίρουμε.

Τip: Σερβίρεται ακόμα και κρύο.

