Χρυσές Συνταγές

περιεχόμενα

2. ΑΦΙΕΡΩΜΑ: TEA TIME

4. ΜΗΛΟΠΙΤΑ

6. ΚΕΪΚ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ

8. ΚΕΪΚ ΜΕ ΜΗΛΑ

10. ΚΕΪΚ ΜΑΥΡΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΚΑΙ ΣΟΣ ΜΕΛΙ-ΛΕΒΑΝΤΑ

12. ΚΕΪΚ ΚΑΡΥΔΑΤΟ

14. ΚΕΪΚ ΜΕ ΦΙΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

16. ΜΙΚΡΑ ΚΕΪΚ ΛΑΒΑ

18. ΡΑΒΑΝΙ ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΟ ΜΕ ΣΟΣ ΜΕΛΙ-ΚΟΥΜΑΝΔΑΡΙΑ

20. ΜΠΡΑΟΥΝΙ ΜΕ ΤΥΡΙ

22. ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ ΒΡΩΜΗ ΚΑΙ ΙΝΔΟΚΑΡΥΔΟ

24. ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ ΦΙΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ

26. ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΤΡΑΓΑΝΑ ΜΕ ΑΜΜΩΝΙΑ

28. ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΜΟΥΡΑ

30. ΤΑΡΤΑ ΠΡΑΛΙΝΑ ΜΕ ΣΟΣ ΕΣΤΡΑΓΚΟΝ

32. ΠΙΤΑΚΙΑ ΜΕ ΦΥΛΛΟ ΣΦΟΛΙΑΤΑΣ

34. ΣΤΡΟΥΝΤΕΛ

36. ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟΣ ΑΝΑΝΑΣ ΜΕ ΚΑΡΥΔΑ

38. ΜΙΛΦΕΪΓ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΜΑΣΤΙΧΑΣ ΚΑΙ ΚΕΡΑΣΙΑ ΜΕ ΚΟΥΜΑΝΔΑΡΙΑ

40. ΣΟΡΤΚΕΪΚ ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΕΣ

42. PANCAKES ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

44. ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΠΡΟΥΛΕ ΜΕ ΓΛΥΚΟ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ ΚΕΡΑΣΙ

46. ΑΦΡΑΤΟ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ΜΕ ΧΑΡΟΥΠΟΜΕΛΟ

47. ΚΕΪΚ ΜΠΑΝΑΝΑΣ

48. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Τσάι, παρακαλώ

Το τσάι συντελεί στη διατήρηση του υγιούς σωματικού βάρους, βοηθά την όραση, μειώνει το άγχος, καταπολεμά το διαβήτη και δυναμώνει την καρδιά. Το αγαπημένο ρόφημα όμως, δεν είναι μόνο αυτά. Είναι απόλαυση, είναι στιγμές και αγαπημένη συντροφιά για όλο το χρόνο και κυρίως το χειμώνα.

Το τσάι ενώνει οικογένεια, φίλους και συγγενείς. Δεν υπάρχει ωραιότερη στιγμή, ειδικά τώρα που ο καιρός είναι βροχερός και ψυχρός, από το να απολαμβάνεις ένα φλιτζάνι τσάι με καλή παρέα δίπλα στο αναμμένο τζάκι. Επιλέξτε κι εσείς την αγαπημένη σας γεύση από το Ahmad tea, συνοδεύστε την με τις πιο νόστιμες συνταγές που ακολουθούν και απολαύστε τη μαζί με τα πιο ξεχωριστά σας πρόσωπα. Συνήθως, τα μαύρα τσάγια συνδέονται με την απογευματινή παράδοση. Παρ' όλα αυτά αν θέλετε κάτι πιο ελαφρύ μπορείτε να διαλέξετε κάποιο από τα μοναδικά πράσινα τσάγια ή χωρίς καφεΐνη.

Tea time, λοιπόν, και ήρθε η ώρα να ζεσταθούμε!

Καλά μαγειρέματα

Χρύσω Λέφου