

Συνταγές για τρία Εύκολα και Υγιεινά Σχολικά Σνακ:

1) Muffins(κεκάκια) Μήλου:



Υλικά:

- 50 γρ. σταφίδες ή κράνμπερις.
- 150 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του.
- ½ κουτ. γλυκού κανέλα, σε σκόνη.
- 2 αυγά.
- 80 γρ. καστανή ζάχαρη.
- 100γρ ελαιόλαδο.
- 2 κόκκινα μήλα, καθαρισμένα και τριμμένα στη χονδρή πλευρά του τρίφτη.

Εκτέλεση:

1. Προθερμαίνω το φούρνο στους 180° C. Λαδώνω την φόρμα για muffin.
2. Σε ένα μπολ ρίχνω το αλεύρι, και την κανέλα και ανακατεύω καλά.
3. Σε ένα άλλο μπολ χτυπάω με το μίξερ τα αυγά με τη ζάχαρη, μέχρι να φτιάξω ένα αφράτο και ανοιχτόχρωμο μείγμα.
4. Προσθέτω το μείγμα αλευριού και χτυπάω με μέτρια ταχύτητα, μέχρι να ενωθεί με το μείγμα αυγών.
5. Ρίχνω το ελαιόλαδο, χτυπάω για λίγα λεπτά μέχρι να ενσωματωθεί καλά στο μείγμα.
6. Στραγγίζω καλά τα τριμμένα μήλα και τα προθέτω μαζί με τα αποξηραμένα φρούτα στο μείγμα.
7. Αδειάζω το μείγμα στη φόρμα και την βάζω στο φούρνο και ψήνω για 45 λεπτά, μέχρι να φουσκώσει και να ροδίσει.

2. Energy balls (χωρίς ψήσιμο):



Υλικά:

- 1 φλιτζάνι νιφάδες βρώμης αλεσμένη.
- 3-4 κ.σ άλειμμά ξηρών καρπών (φυστικοβούτυρο, αμυγδαλοβούτυρο κτλ.)
- 3-4 κ.σ μέλι.
- 2 κ.γ κακάο ή /και κανέλα.
- Λίγο σουσάμι ή ινδική καρύδα ή τρούφα σοκολάτας.
- Λίγο γάλα.

Εκτέλεση:

1. Ανακάτεψε όλα τα υλικά και στο τέλος πρόσθεσε το γάλα.
2. Σχημάτισε μικρά μπαλάκια και βούτηξε τα μέσα στο σουσάμι ή την ινδική καρύδα ή την τρούφα σοκολάτας.

2. Soft cookies (Μαλακά Μπισκότα) Μπανάνας:



Υλικά:

- 60 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις.
- ¼ κ.γ. αλάτι.
- 1 μέτρια ώριμη μπανάνα.
- 60 ml ελαιόλαδο.
- 60 γρ. καστανή ζάχαρη.
- ¼ κ.γ κανέλα σκόνη.
- 60 γρ. κουβερτούρα, ψιλοκομμένη.

Εκτέλεση:

1. Πολτοποιούμε με πιρούνι τη μπανάνα και την ρίχνουμε σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τη ζάχαρη και ανακατεύουμε.
2. Προσθέτουμε στο μείγμα το αλεύρι και ανακατεύουμε μεχρι να γίνει ένα ενιαίο μείγμα και προσθέτουμε και την ψιλοκομμένη κουβερτούρα.
3. Βάζουμε το μπολ όπως είναι στην κατάψυξη για 15-20 λεπτά.
4. Βγάζουμε το μπολ από την κατάψυξη, το πλάθουμε και το απλώνουμε σε ένα αντικολλητικό χαρτί.
5. Ψήνουμε τα κουλουράκια σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα για περίπου 15 λεπτά.