



**keto**  
*Christmas*  
*Menu*

[www.rebalance.gr](http://www.rebalance.gr)

**ΟΡΕΚΤΙΚΑ**  
**ΠΙΑΤΕΛΑ ΜΕ ΜΕΖΕΔΑΚΙΑ**  
Κράκερς με ηλιόσπορους και σουσάμι  
Ωμά λαχανικά κομμένα σε μπαστουνάκια  
Ποικιλία αλλαντικών - Ελιές / Πάστα ελιάς  
Ντιπ Αβοκάντου / Τζατζίκι


**ΚΥΡΙΩΣ**  
Ψητή γαλοπούλα / Ψητό χοιρινό μπούτι  
Γέμιση γαλοπούλας με κιμά  
Τάρτα με σπανάκι ή Σπανακόπιτα  
Εύκολη κολοκυθόπιτα χωρίς φύλλο

**ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ**  
Πράσινη σαλάτα με αβοκάντο, λεμόνι, ελαιόλαδο  
Κόκκινο λάχανο σαλάτα, λεμόνι, ελαιόλαδο  
Ψητό μπρόκολο με μπέικον - Ψωμί φοκάτσια

**ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ**  
Μελομακάρονο / Κουραμπιέ / Τρουφάκια  
Καρυδόπιτα

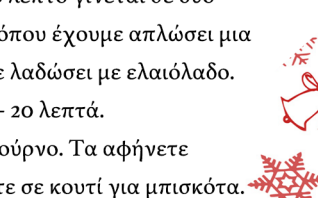
[www.rebalance.gr](http://www.rebalance.gr)






Κράκερς με ηλιόσπορους και σουσάμι  
Υλικά (για 16 περίπου μεγάλα κράκερς)  
200γρ ηλιόσποροι  
160γρ σουσάμι  
2 Κ.Σ. φλοιό φυλλίου  
500ml νερό  
1 κ.γλ. αλάτι

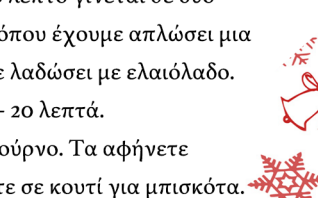
### Εκτέλεση

1. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 160 °C
  2. Σε ένα μεγάλο μπολ, ρίχνουμε όλα τα υλικά εκτός από το νερό. Τα ανακατεύετε, ρίχνετε το νερό και αφήνετε το μίγμα να σταθεί έως ότου πήξει για 15 λεπτά.
  3. Απλώνετε το μίγμα όσο πιο λεπτό γίνεται σε δύο ταψιά (40 επί 30 εκατοστών) όπου έχουμε απλώσει μια λαδόκολλα, την οποία έχουμε λαδώσει με ελαιόλαδο.
  4. Τα ψήνετε για 1 ώρα και 15 - 20 λεπτά.
  5. Βγάζετε τα ταψιά από το φούρνο. Τα αφήνετε να κρυσώσουν. Τα αποθηκεύετε σε κουτί για μπισκότα.
- 



Κράκερς με ηλιόσπορους και σουσάμι  
Υλικά (για 16 περίπου μεγάλα κράκερς)  
200γρ ηλιόσποροι  
160γρ σουσάμι  
2 Κ.Σ. φλοιό φυλλίου  
500ml νερό  
1 κ.γλ. αλάτι

### Εκτέλεση

1. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 160 °C
  2. Σε ένα μεγάλο μπολ, ρίχνουμε όλα τα υλικά εκτός από το νερό. Τα ανακατεύετε, ρίχνετε το νερό και αφήνετε το μίγμα να σταθεί έως ότου πήξει για 15 λεπτά.
  3. Απλώνετε το μίγμα όσο πιο λεπτό γίνεται σε δύο ταψιά (40 επί 30 εκατοστών) όπου έχουμε απλώσει μια λαδόκολλα, την οποία έχουμε λαδώσει με ελαιόλαδο.
  4. Τα ψήνετε για 1 ώρα και 15 - 20 λεπτά.
  5. Βγάζετε τα ταψιά από το φούρνο. Τα αφήνετε να κρυσώσουν. Τα αποθηκεύετε σε κουτί για μπισκότα.
- 



[www.rebalance.gr](http://www.rebalance.gr)



## Ντιπ αβοκάντου

Υλικά

(για 8-10 άτομα)

2 ώριμα αβοκάντο, πουρέ

1 Κ.Σ. σκόνη σκόρδου

1/2 Κ.Σ. σκόνη κρεμμυδιού

4 κ.γλ. φρέσκο χυμό λεμονιού

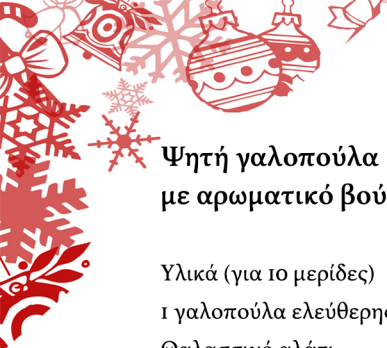
θαλασσινό αλάτι

Εκτέλεση

1.Βάζετε όλα τα υλικά σε ένα μούλτι.

2.Αλατίζετε αφού δοκιμάσετε και είναι έτοιμο.





## Ψητή γαλοπούλα με αρωματικό βούτυρο και σάλτσα

Υλικά (για 10 μερίδες)

1 γαλοπούλα ελεύθερης βοσκής περίπου 5-5,5 κιλά

Θαλασσινό αλάτι

2 κρεμμύδια, ξεφλουδισμένα και κομμένα στην μέση

1 λεμόνι κομμένο στην μέση

6 φύλλα δάφνης

2 Κ. Σ. ελαιόλαδο

8 φέτες καπνιστό μπέικον

Αρωματικό βούτυρο με λεμόνι και μαϊντανό:


200gr βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου

1 Κ.Σ. ελαιόλαδο

ξύσμα και χυμό από 2 μικρά λεμόνια

1 ματσάκι μαϊντανό, μόνο ψιλοκομμένα φύλλα





## Ψητή γαλοπούλα με αρωματικό βούτυρο και σάλτσα

### Εκτέλεση

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 220°C.

Εν τω μεταξύ, προετοιμάστε το αρωματικό βούτυρο. Βάλτε το βούτυρο σε ένα μεγάλο μπολ και το αλατίζετε. Προσθέτετε το ελαιόλαδο, το ξύσμα και το χυμό λεμονιού και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

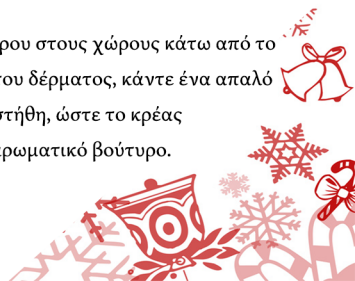
Ανακατέψτε καλά για να τα συνδυάσετε.


Αφαιρέστε τα εντόσθια από την κοιλότητα της γαλοπούλας.

Αλατίστε την κοιλότητα καλά με το αλάτι και στη συνέχεια γεμίστε με τα κρεμμύδια, το λεμόνι και τα 2 φύλλα δάφνης.

Με τα χέρια σας, χαλαρώστε το δέρμα στο στήθος από τις δύο άκρες της γαλοπούλας έτσι ώστε να μπορείτε να γεμίσετε με το αρωματισμένο βούτυρο κάτω από αυτό, φροντίζοντας να μείνει το δέρμα ανέπαφο. Επαναλάβετε με το δέρμα στα πόδια - από την κάτω πλευρά του στήθους.

Γεμίστε με το μισό μείγμα βουτύρου στους χώρους κάτω από το δέρμα. Από το εξωτερικό μέρος του δέρματος, κάντε ένα απαλό μασάζ το βούτυρο γύρω από τα στήθη, ώστε το κρέας να καλυφθεί ομοιόμορφα με το αρωματικό βούτυρο.





## Ψητή γαλοπούλα με αρωματικό βούτυρο και σάλτσα

Εκτέλεση (...συνέχεια)

Τέλος, βάλτε τα υπόλοιπα φύλλα δάφνης κάτω από το δέρμα από τα στήθη της γαλοπούλας.

Τοποθετήστε τη γαλοπούλα σε ένα μεγάλο ταψί, με το στήθος επάνω.

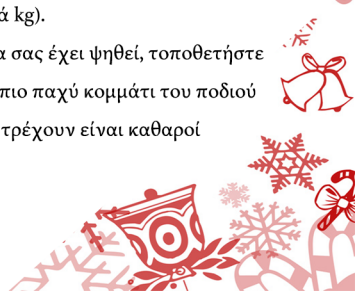
Απλώστε το υπόλοιπο βούτυρο σε όλο το δέρμα και το ελαιόλαδο.


(Εάν κάνετε την προετοιμασία μια μέρα πριν, καλύψτε τη γαλοπούλα με αλουμινόχαρτο και βάλτε την στο ψυγείο σε αυτό το στάδιο.)

Ψήστε τη γαλοπούλα στον προθερμασμένο φούρνο για 10-15 λεπτά.

Βγάλτε το δίσκο έξω από το φούρνο, περιχύστε τη γαλοπούλα με τους ζωμούς που έχουν βγει στο ταψί και βάλτε τις φέτες μπέικον πάνω από το στήθος για να το διατηρηθεί ζουμερό. Μειώστε τη θερμοκρασία στους 180° C και μαγειρέψτε για περίπου 2 1/2 ώρες (υπολογίστε 30 λεπτά ψήσιμο ανά kg).

Για να ελέγξετε εάν η γαλοπούλα σας έχει ψηθεί, τοποθετήστε ένα καλαμάκι από σουβλάκι στο πιο παχύ κομμάτι του ποδιού και βεβαιωθείτε ότι οι χυμοί που τρέχουν είναι καθαροί και όχι ροζ.







## Ψητή γαλοπούλα με αρωματικό βούτυρο και σάλτσα

Εκτέλεση (...συνέχεια)

Επειδή οι θερμοκρασίες κάθε φούρνου, τα σχήματα και τα μεγέθη κάθε γαλοπούλας ποικίλλουν, είναι σημαντικό να ελέγξετε τη γαλοπούλα σας περίπου 30 λεπτά πριν από τον υπολογισμένο χρόνο ψησίματος. Εάν οι χυμοί είναι ροζ, ψήνετε για επιπλέον 15 λεπτά και ελέγχετε ξανά. Επαναλάβετε αν είναι είναι απαραίτητο μέχρι να είναι καλά ψημένη η γαλοπούλα.

Μεταφέρετε τη γαλοπούλα σε μια πιατέλα. Αφαιρείτε από την κοιλότητα το λεμόνι, τα κρεμμύδια και τα φύλλα δάφνης. Αφαιρείτε το μπέικον και το ψιλοκόβετε για το βάλετε στη σάλτσα που θα φτιάξετε Αφήστε τη γαλοπούλα να ξεκουραστεί σε ένα ζεστό μέρος για τουλάχιστον 45 λεπτά. Εν τω μεταξύ κάνετε τη σάλτσα. Πριν την κόψετε σε φέτες, αφαιρέστε τα φύλλα δάφνης από κάτω από το δέρμα. Σερβίρετε τη γαλοπούλα με τη σάλτσα ζεστή.





## Ψητή γαλοπούλα με αρωματικό βούτυρο και σάλτσα

Εκτέλεση (...συνέχεια)

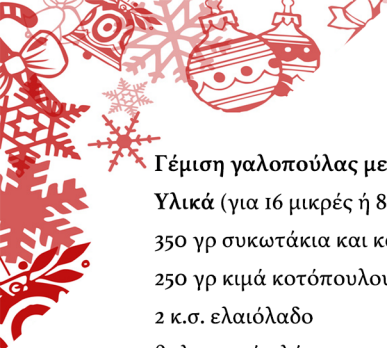
Για τη σάλτσα:

Σε μια κατσαρόλα βάζετε το ζουμί από το ταψί, τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, το ψιλοκομμένο τραγανό μπέικον.

Το μαγειρεύετε σε μέτρια φωτιά και σβήνετε με μισό ποτήρι λευκό ξηρό κρασί. Μόλις εξατμιστεί το κρασί, με ένα ραβδομπλεντερ ανακατέψτε ώστε να αποκτήσει η σάλτσα μια πιο κρεμώδη υφή. Διατηρείστε την ζεστή μέχρι να σερβίρετε στο τραπέζι.



[www.rebalance.gr](http://www.rebalance.gr)



## Γέμιση γαλοπούλας με κιμά

Υλικά (για 16 μικρές ή 8 μεγάλες μερίδες)

350 γρ συκωτάκια και καρδιές κοτόπουλου, ψιλοκομμένα

250 γρ κιμά κοτόπουλου

2 κ.σ. ελαιόλαδο

θαλασσινό αλάτι

2 κ.σ. σκόνη κρεμμύδι

1-2 κ.σ. κανέλα Κεϋλάνης

περίπου 10 σταγόνες άρωμα μήλο με στέβια

1 κ.σ. ερυθριτόλη με στέβια

1/4 φλιτζανιού κονιάκ

1/2 φλιτζάνι κουκουνάρι


4 φλιτζάνια μανιτάρια κομμένα στα τέσσερα

1/2 ποτήρι ζεστό νερό με λίγες άρωμα πορτοκάλι


4 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο

## Εκτέλεση

1. Σοτάρετε σε ένα μεγάλο τηγάνι με το ελαιόλαδο τα ψιλοκομμένα συκωτάκια και καρδιές, τον κιμά.







## Γέμιση γαλοπούλας με κιμά

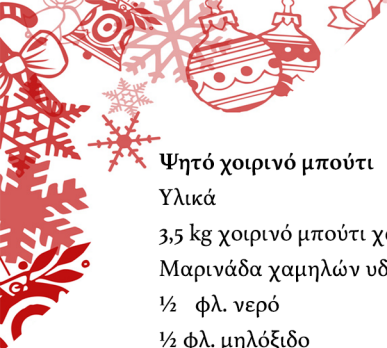
Εκτέλεση (...συνέχεια)

2.Μόλις μαγειρευτούν ρίχνετε αρκετό θαλασσινό αλάτι, τη σκόνη κρεμμυδιού, την κανέλα, το άρωμα μήλου με στέβια, την ερυθριτόλη με στέβια. Ανακατεύετε και σβήνετε με το κονιάκ.

3.Ρίχνετε και τα κομμένα μανιτάρια μαζί με το ζεστό νερό στο οποίο έχετε ρίξει λίγες σταγόνες άρωμα πορτοκαλιού.

4.Τα αφήνετε να μαγειρευτούν σε χαμηλή θερμοκρασία μέχρι να απορροφηθούν όλα τα υγρά και στο τέλος ρίχνετε τον άνηθο.





## Ψητό χοιρινό μπούτι

Υλικά

3,5 kg χοιρινό μπούτι χωρίς κόκκαλο

Μαρινάδα χαμηλών υδατανδράκων

½ φλ. νερό

½ φλ. μηλόξιδο

ξύσμα από 2 πορτοκάλια

8 σταγόνες άρωμα από πορτοκάλι χωρίς ζάχαρη

½ φλ. ερυθριτόλη με γλυκοζίτες στέβιας

¼ φλ. αλάτι χοντρό

2 Κ.Σ. ρίγανη


2 Κ.Σ. κύμινο

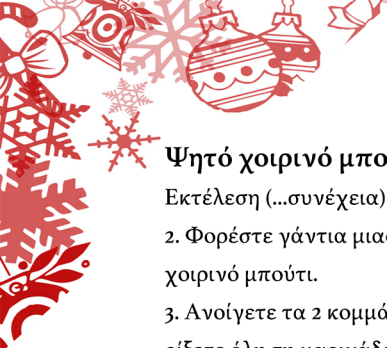
4 σκελίδες σκόρδου λιωμένες

5 Κ.Σ. ελαιόλαδο

Εκτέλεση

1. Σε ένα μπολ ρίχνετε το νερό το ξύδι, το άρωμα πορτοκαλιού, το ξύσμα από τα πορτοκάλια, την ερυθριτόλη, το αλάτι, το κύμινο, τη ρίγανη και τις λιωμένες σκελίδες σκόρδου .





## Ψητό χοιρινό μπούτι

Εκτέλεση (...συνέχεια)

2. Φορέστε γάντια μιας χρήσης και χαραξτε στη μέση το χοιρινό μπούτι.

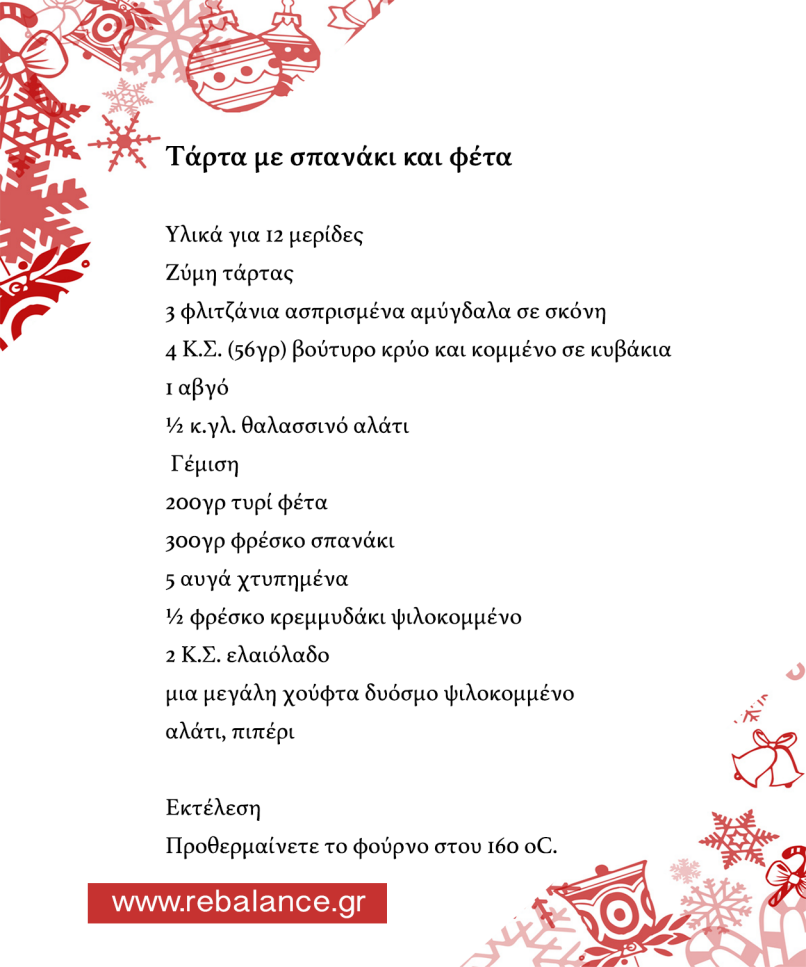
3. Ανοίγετε τα 2 κομμάτια ρολό στη μέση και αφού ρίξετε όλη τη μαρινάδα σε ένα ταψί, ρίχνετε το κρέας.

Γυρνάτε το κρέας να πάει η μαρινάδα παντού.

Τυλίγετε με μεμβράνη το ταψί και το τοποθετείτε στο ψυγείο για 6 ώρες. Κάθε 30 λεπτά, το γυρνάτε πλευρά για να πάει η μαρινάδα παντού.

4. Όταν το αφαιρέσετε, προσθέτετε το ελαιόλαδο, τυλίγετε το ταψί με αλουμινόχαρτο και το ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160ο C 160 για περίπου 5 ώρες.





## Τάρτα με σπανάκι και φέτα

Υλικά για 12 μερίδες

Ζύμη τάρτας

3 φλιτζάνια ασπρισμένα αμύγδαλα σε σκόνη

4 Κ.Σ. (56γρ) βούτυρο κρύο και κομμένο σε κυβάκια

1 αβγό

½ κ.γλ. θαλασσινό αλάτι

Γέμιση

200γρ τυρί φέτα

300γρ φρέσκο σπανάκι

5 αυγά χτυπημένα

½ φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο

2 Κ.Σ. ελαιόλαδο

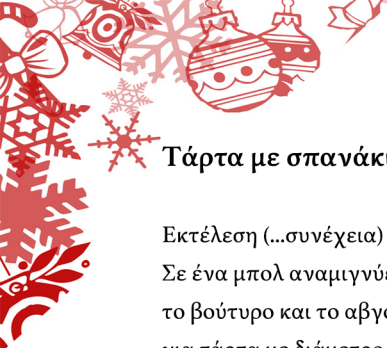
μια μεγάλη χούφτα δυόσμο ψιλοκομμένο

αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Προθερμαίνετε το φούρνο στου 160 οC.





## Τάρτα με σπανάκι και φέτα

Εκτέλεση (...συνέχεια)

Σε ένα μπολ αναμιγνύετε το τριμμένο αμύγδαλο με το αλάτι, το βούτυρο και το αβγό. Απλώνετε μια λαδόκολλα σε ένα ταψί για τάρτα με διάμετρο 24 εκατοστών, την λαδώνετε με λίγο ελαιόλαδο και απλώστε ομοιόμορφα το μίγμα της ζύμης με τα χέρια. Την ψήνετε για 12 με 15 λεπτά. Την βγάζετε από το φούρνο και την αφήνετε να κρύνει.

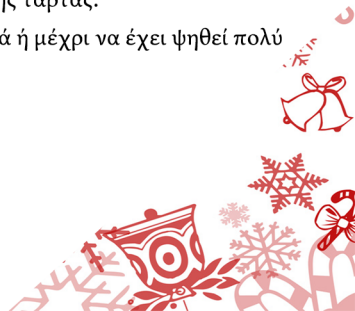
Γέμιση

Σοτάρετε το σπανάκι και το κρεμμυδάκι με ο ελαιόλαδο.

Σβήνετε τη φωτιά και προσθέτετε τη φέτα και τα αυγά.

Ρίχνετε το μίγμα στη βάση της τάρτας.

Την ψήνετε για 15 με 20 λεπτά ή μέχρι να έχει ψηθεί πολύ καλά στο κέντρο.







## Σπανακόπιτα

Υλικά (για 6 μερίδες)

Ζύμη:

170γρ τριμμένη μοτσαρέλα

85γρ αλεύρι αμυγδάλου

1 αυγό

$\frac{1}{8}$  κ.γλ. θαλασσινό αλάτι

Γέμιση:

1 Κ.Σ. βούτυρο

4 φλιτζάνια φρέσκο σπανάκι

1 Κ.Σ. ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια

1 Κ.Σ. ψιλοκομμένο άνηθο (προαιρετικό)

$\frac{1}{2}$  κ.γλ. θαλασσινό αλάτι

60 γραμμάρια τριμμένη φέτα

Εκτέλεση


Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 οC.



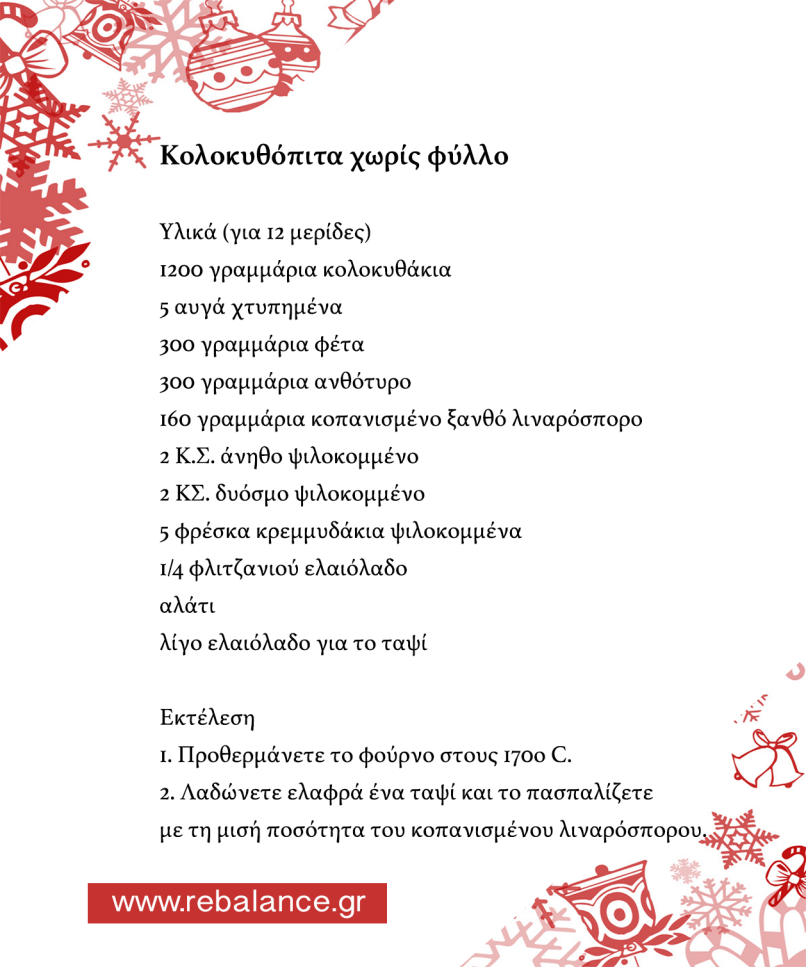
## Σπανακόπιτα

Εκτέλεση (...συνέχεια )

Για να φτιάξετε τη ζύμη, βάλτε την τριμμένη μοτσαρέλα σε ένα πυρέξ μπολάκι και το ψήνετε στο φούρνο μικροκυμάτων για 1-2 λεπτά ή μέχρι το τυρί να λιώσει. Ανακατέψτε καλά. Προσθέστε το αλεύρι αμυγδάλου, το αυγό και το αλάτι με ένα μίξερ μέχρι να ομογενοποιηθούν καλά. Τοποθετήστε μια λαδωμένη λαδόκολλα σε ταψάκι. Βάλτε τη ζύμη πάνω στη λαδωμένη λαδόκολλα και απλώστε τη με τα χέρια σας ή πλάστη απαλά. Συνεχίστε με τη γέμιση, τοποθετώντας το βούτυρο σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε το σπανάκι, τα κρεμμυδάκια και το αλάτι σε ένα τηγάνι. Σοτάρете μέχρι το σπανάκι να μαραθεί. Τοποθετήστε το μείγμα τη μέση. Στην Κορυφή απλώστε την τριμμένη φέτα. Διπλώστε τη ζύμη και αν δείτε μια τρύπα, απλά πατήστε με τα δάχτυλά σας. Τοποθετήστε το ταψί με τη σπανακόπιτα στο φούρνο για να ψηθεί για 18 λεπτά ή μέχρι η ζύμη να ροδίσει. Αφαιρέστε από το φούρνο και αφήστε την να κρυώσει.







## Κολοκυθόπιτα χωρίς φύλλο

Υλικά (για 12 μερίδες)

1200 γραμμάρια κολοκυθάκια

5 αυγά χτυπημένα

300 γραμμάρια φέτα

300 γραμμάρια ανθότυρο

160 γραμμάρια κοπανισμένο ξανθό λιναρόσπορο

2 Κ.Σ. άνηθο ψιλοκομμένο

2 ΚΣ. δυόσμο ψιλοκομμένο

5 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα

1/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο

αλάτι

λίγο ελαιόλαδο για το ταψί

Εκτέλεση

1. Προθερμάνετε το φούρνο στους 170ο C.

2. Λαδώνετε ελαφρά ένα ταψί και το πασπαλίζετε

με τη μισή ποσότητα του κοπανισμένου λιναρόσπορου.





## Κολοκυθόπιτα

Εκτέλεση (...συνέχεια)


3. Αφού πλύνετε ελαφρά τα κολοκυθάκια, αφαιρείτε το κοτσάνι και τα τρίβετε σε χοντρό τρίφτη.

Τα αφήνετε στο σουρωτήρι, τα αλατίζετε λίγο και τα αφήνετε να ιδρώσουν για 15 λεπτά. Τα σύβετε με τα χέρια και τα βάζετε σε μπολ.

4. Προσθέτετε τα αυγά, τα τυριά, την υπόλοιπη ποσότητα κ οπανισμένου λιναρόσπορου, τον άνηθο, το δυόσμο και τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Αλατίζετε.

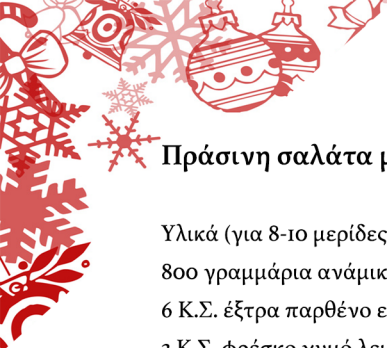
5. Απλώνετε το μίγμα στο ταψί και το ραντίζετε με το ελαιόλαδο.

6. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο για 40 με 45 λεπτά, μέχρι να ροδίσει ελαφρά η επιφάνεια.





[www.rebalance.gr](http://www.rebalance.gr)

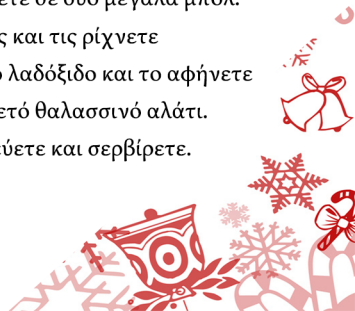


## Πράσινη σαλάτα με αβοκάντο

Υλικά (για 8-10 μερίδες δηλ. 2 μεγάλα μπολ)  
800 γραμμάρια ανάμικτα πράσινα λαχανικά  
6 Κ.Σ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο  
3 Κ.Σ. φρέσκο χυμό λεμονιού  
θαλασσινό αλάτι  
2 μέτρια ώριμα αβοκάντο  
Προαιρετικά: λίγες νιφάδες παρμεζάνα ή νιφάδες  
διατροφικής μαγιάς πάνω από τη σαλάτα

### Εκτέλεση

1. Πλένετε και στραγγίζετε πολύ καλά τα πράσινα λαχανικά.  
Τα κόβετε με το χέρι. Τα βάζετε σε δύο μεγάλα μπολ.  
Κόβετε το αβοκάντο σε φέτες και τις ρίχνετε  
2. Εν τω μεταξύ φτιάχνετε το λαδόξιδο και το αφήνετε  
στην άκρη. Αλατίζετε με αρκετό θαλασσινό αλάτι.  
Ρίχνετε το λαδόξιδο ανακατεύετε και σερβίρετε.





[www.rebalance.gr](http://www.rebalance.gr)



## Κόκκινο λάχανο σαλάτα με κολοκυθόσπορους

Υλικά (8 - 10 μερίδες)

1 κεφάλι κόκκινο λάχανο

1/2 φλιτζάνι σπόρους κολοκύθας

Βινεγκρέτ

1 Κ.Σ. απλή μουστάρδα (χωρίς ζάχαρη ή μίλι)

1/2 κ.γλ. σκόνη κρεμμυδιού

1/4 φλιτζάνι βιολογικό μηλόξιδο

Χυμό από 1/2 λεμόνι

1/2 φλιτζάνι εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

Θαλασσινό αλάτι

Εκτέλεση

1.Κόψτε το λάχανο.

2.Προσθέστε τους κολοκυθόσπορους, κρατήστε λίγους για να πασπαλίστε από πάνω στο τέλος.

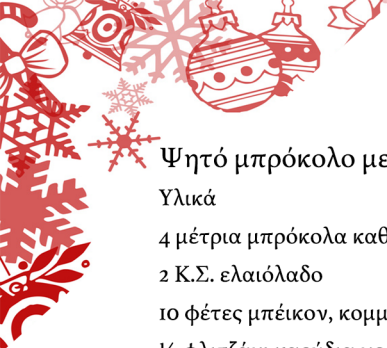
3.Για τη βινεγκρέτ ρίξτε σε ένα γυάλινο βαζάκι με καπάκι ανακατέψτε τη μουστάρδα, χυμό λεμονιού και ξύδι. Προσθέστε το ελαιόλαδο. Ανακινήστε στο βάζο για να ενωθούν όλα τα υλικά.

4.Προσθέστε τη βινεγκρέτ, ανακατέψτε και πασπαλίστε με τους κολοκυθόσπορους.





[www.rebalance.gr](http://www.rebalance.gr)



## Ψητό μπρόκολο με μπέικον & καρύδια

Υλικά

4 μέτρια μπρόκολα καθαρισμένα σε μπουκίτσες

2 Κ.Σ. ελαιόλαδο

10 φέτες μπέικον, κομμένο σε μικρά κομματάκια

½ φλιτζάνι καρύδια χοντροκομμένα

Θαλασσινό αλάτι

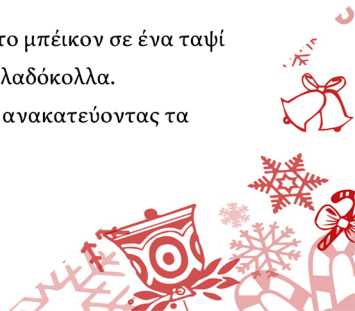
Εκτέλεση

1. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200ο C.

2. Τοποθετήστε όλα τα υλικά εκτός από το αλάτι σε ένα μεγάλο μπολ και ανακατέψτε ώστε να αναμιχθούν όλα καλά. Τέλος ρίξτε γενναιόδωρα θαλασσινό αλάτι και ανακατέψτε να πάει παντού.

3. Απλώστε το μπρόκολο και το μπέικον σε ένα ταψί στο οποίο έχετε απλώσει μια λαδόκολλα.

4. Ψήνετε για 30 με 35 λεπτά, ανακατεύοντας τα κάθε 10 λεπτά.







[www.rebalance.gr](http://www.rebalance.gr)



## Ψωμί τύπου φοκάτσια με λιναρόσπορο

Υλικά (για 12 μερίδες)

2 φλιτζάνια κοπανισμένο ξανθό λιναρόσπορο

1 Κ.Σ. μπέικιν πάουντερ χωρίς γλουτένη

1 κ.γλ. θαλασσινό αλάτι

5 μεγάλα αυγά

½ φλιτζάνι νερό

⅓ φλιτζανιού ελαιόλαδο ή λάδι καρύδας ή βούτυρο λιωμένο

### Εκτέλεση

1. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180 οC. Απλώνετε μια λαδόκολλα σε ένα παραλληλόγραμμο ταψί 40x 30 εκατοστών, την οποία έχετε λαδώσει με ελαιόλαδο και το αφήνετε στην άκρη.

2. Ανακατεύετε πολύ καλά σε ένα μεγάλο μπολ το κοπανισμένο χρυσό λιναρόσπορο με το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι. Το αφήνετε στην άκρη.

3. Σε ένα μούλτι ρίχνετε τα αυγά, το λάδι και το νερό.


Τα χτυπάτε για ένα λεπτό μέχρι να αφρατέψει το μίγμα.

Το ρίχνετε στο μίγμα με το λιναρόσπορο.



## Ψωμί τύπου φοκάτσια με λιναρόσπορο

Εκτέλεση (...συνέχεια)

4. Ανακατεύετε το μίγμα με μια σπάτουλα μέχρι να αναμιχθούν καλά. Το μίγμα θα είναι πολύ αφράτο. Το αφήνετε να σταθεί για 10 λεπτά.
  5. Ρίχνετε το μίγμα στο ταψί που έχετε προετοιμάσει. Λειαίνετε την επιφάνεια με τη σπάτουλα και βάζετε το ταψί στον προθερμασμένο φούρνο.
  6. Το ψήνετε για 20 με 30 λεπτά μέχρι να πάρει χρυσαφένιο χρώμα. Το βγάζετε από το φούρνο και σηκώνετε προσεκτικά το ψωμί μαζί με τη λαδόκολλα σε μια ράγα για να κρυώσει. Βγάλτε προσεκτικά τη λαδόκολλα από το κάτω μέρος του ψωμιού. Χρειάζεται περίπου να το αφήσετε για 1 ώρα να κρυώσει.
  7. Το κόβετε σε 12 τετράγωνα κομμάτια.
- 





## Μελομακάρονα

Υλικά (για 30 μελομακάρονα)

1/2 φλιτζάνι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

1/2 φλιτζάνι κονιάκ

1/2 φλιτζάνι νερό

1/2 κ.γλ. άρωμα πορτοκάλι

20 σταγόνες άρωμα μέλι

ξύσμα από 1 πορτοκάλι

4 φλιτζάνια αλεύρι ή πούδρα αμυγδάλου ή φουντουκιού

8 Κ.Σ. αλεύρι καρύδας

1/2 φλιτζάνι κρυσταλλική ερυθριτόλη με στέβια


4 Κ.Σ. σκόνη ζαχαροπλαστικής με ερυθριτόλη και στέβια

1 1/2 κ.γλ. μαγειρική σόδα

3 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ

3 κ.γλ. τριμμένη κανέλα Κεϋλάνης

1/4 κ.γλ. τριμμένο γαρίφαλο





## Μελομακάρονα

Υλικά (Σιρόπι)

1/2 φλιτζάνι νερό

1/2 φλιτζάνι σκόνη ζαχαροπλαστικής ερυθριτόλη με στέβια  
περίπου 10 σταγόνες άρωμα μέλι

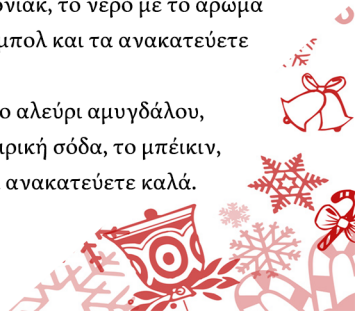
1 φλούδα πορτοκαλιού

1/2 στικ κανέλα Κεϋλάνης

για τοΠασπάλισμα

2/3 φλιτζανιού τριμμένα καρύδια

Εκτέλεση

1. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 170ο C.
  2. Βάζετε το ελαιόλαδο, το κονιάκ, το νερό με το άρωμα πορτοκαλιού σε ένα μεγάλο μπολ και τα ανακατεύετε ελαφρά.
  3. Σε ένα άλλο μπολ βάζετε το αλεύρι αμυγδάλου, το αλεύρι καρύδας, την μαγειρική σόδα, το μπέικιν, την κανέλα, το γαρίφαλο και ανακατεύετε καλά.
- 



## Μελομακάρονα

Εκτέλεση (...συνέχεια)

4. Ρίχνετε το μίγμα αλευριού στο μίγμα του ελαιόλαδου και τα ανακατεύετε μέχρι να σχηματιστεί μια ζύμη.

Αφήνετε τη ζύμη να σταθεί για 10 λεπτά.

5. Με ένα κουτάλι σούπας παίρνετε τη ζύμη και σχηματίζετε ένα οβάλ σχήμα και το βάζετε σε ένα ταψί για μπισκότα στο οποίο έχετε απλώσει λαδόκολλα.

Συνεχίζετε μέχρι να σχηματίσετε 30 συνολικά μελομακάρονα.

6. Τα ψήνετε για περίπου 13 λεπτά. Τα βγάζετε από το φούρνο και τα αφήνετε να κρυσώσουν.

7. Μόλις τα μελομακάρονα έχουν κρυσώσει βάζετε σε ένα κατσαρολάκι το νερό μαζί με την σκόνη ζαχαροπλαστικής ερυθριτόλης με στέβια τα αρώματα. Ανοίγετε το μάτι σε υψηλή θερμοκρασία και ανακατεύετε.

Μόλις αρχίσει να κοχλάζει σβήνετε το μάτι και συνεχίζετε το ανακάτεμα και το αφήνετε να σιγοβράσει για 10 λεπτά.

8. Το απομακρύνετε από τη φωτιά. Με μια τρυπητή κουτάλα, βάζετε μελομακάρονα στο σιρόπι γυρίζοντας τα και από τις δύο πλευρές.



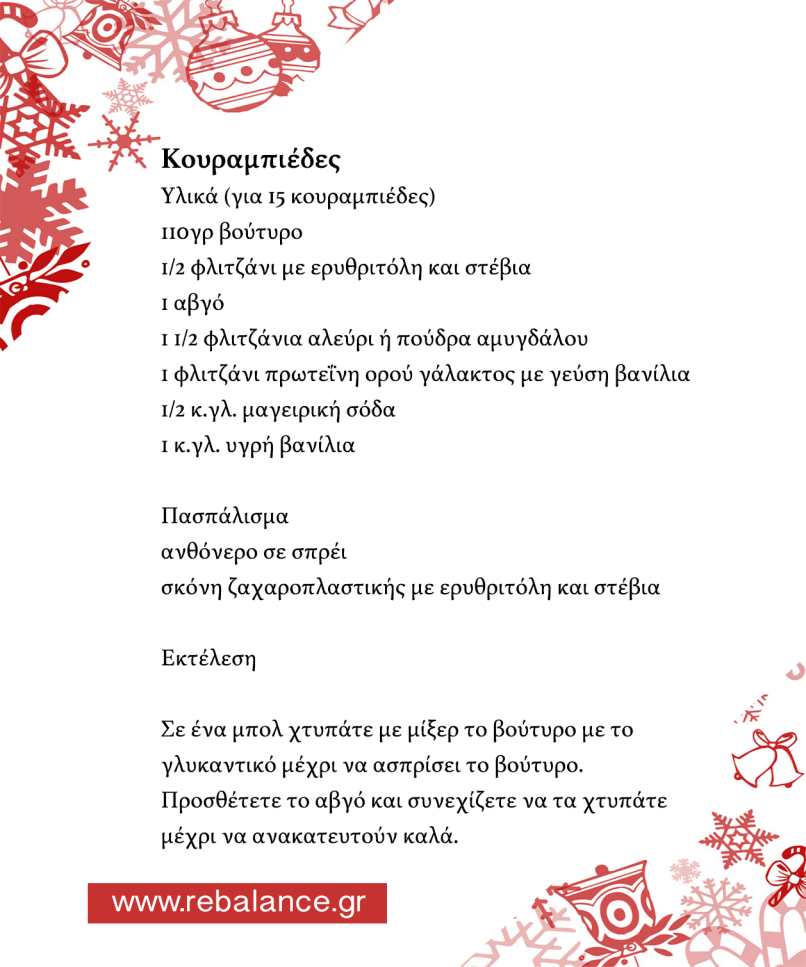


## Μελομακάρονα

Εκτέλεση (...συνέχεια)

Μη τα αφήσετε πολύ ώρα γιατί μετά θα γίνουν πολύ μαλακά. Τα αφαιρείται με την τρυπητή κουτάλα και τα τοποθετείτε σε ένα πιάτο. Πασπαλίζετε με τα τριμμένα καρύδια.





## Κουραμπιέδες

Υλικά (για 15 κουραμπιέδες)

110γρ βούτυρο

1/2 φλιτζάνι με ερυθριτόλη και στέβια

1 αυγό

1 1/2 φλιτζάνια αλεύρι ή πούδρα αμυγδάλου

1 φλιτζάνι πρωτεΐνη ορού γάλακτος με γεύση βανίλια

1/2 κ.γλ. μαγειρική σόδα

1 κ.γλ. υγρή βανίλια

Πασπάλισμα


ανθόνερο σε σπρέι

σκόνη ζαχαροπλαστικής με ερυθριτόλη και στέβια

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ χτυπάτε με μίξερ το βούτυρο με το γλυκαντικό μέχρι να ασπρίσει το βούτυρο.

Προσθέτετε το αυγό και συνεχίζετε να τα χτυπάτε μέχρι να ανακατευτούν καλά.



## Κουραμπιέδες

Εκτέλεση (...συνέχεια)

Σε ένα άλλο μπολ ρίχνετε το αλεύρι αμυγδάλου και την μαγειρική σόδα. Το ρίχνετε στο μίγμα βουτύρου. Σχηματίζετε μια μπάλα και τη βάζετε στο ψυγείο να σφίξει για 10 λεπτά.


Προθερμαίνετε το φούρνο στους 150ο C.

Βάζετε τη ζύμη πάνω σε μια λαδόκολλα και βάζετε από πάνω άλλη μια. Με ένα πλάστη ανοίγετε ένα παχύ φύλλο. Κόβετε σε μισοφέγγαρο με κουπατ και τα τοποθετείτε σε ταψί για μπισκότα στο οποίο έχετε τοποθετήσει έχετε λαδόκολλα.


Τα ψήνετε για 8 με 10 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν.

Μετά τα αφήνετε στο σβηστό φούρνο για περίπου 10 λεπτά για να γίνουν πιο τραγανά.

Τα βγάζετε από το φούρνο και τα αφήνετε να κρυώσουν. Μόλις κρυώσουν ραντίζετε με ανθόνερο ένα κουραμπιέ τη φορά τον βουτάτε σε ένα μπολάκι όπου έχετε ρίξει τη σκόνη ζαχαροπλαστικής με ερυθριτόλη και στέβια και τα μεταφέρετε σε μια πιατέλα.







## Τρουφάκια

Υλικά (για 20 τρουφάκια)

200gr σοκολάτα με τουλάχιστον 85% κακάο

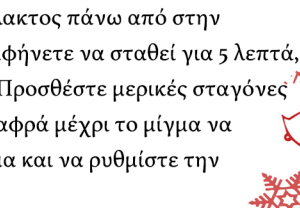
100ml κρέμα γάλακτος με 35% λιπαρά

μερικές σταγόνες υγρή στέβια αν τα θέλετε πιο γλυκά  
κακάο για πασπάλισμα

### Εκτέλεση

Κόβετε τη σοκολάτα σε μικρά κομμάτια σε ένα μπολ. Ζεσταίνετε ελαφρά την κρέμα γάλακτος σε μια μικρή κατσαρόλα, έτσι ώστε να είναι κάτω από το σημείο βρασμού – και να μην βράζει.

Ρίχνετε την ζεστή κρέμα γάλακτος πάνω από στην τεμαχισμένη σοκολάτα και αφήνετε να σταθεί για 5 λεπτά, μέχρι να λιώσει η σοκολάτα. Προσθέστε μερικές σταγόνες υγρή στέβια, ανακατέψτε ελαφρά μέχρι το μίγμα να γίνει λείο. Δοκιμάστε το μίγμα και να ρυθμίστε την ποσότητα του γλυκαντικού.





## Τρουφάκια

Εκτέλεση (...συνέχεια)

Αφήστε το να κρυώσει και βάλτε το στο ψυγείο για 30 λεπτά ή μέχρι να στερεοποιηθεί λίγο.

Σχηματίζετε 20 μπαλάκι και βουτήξτε στη σκόνη κακάο.

Τα διατηρείτε στο ψυγείο.

Παραλλαγές

1. Μπορείτε να προσθέσετε λίγο κονιάκ ή μπαχαρικά όπως κανέλα, γαρίφαλο, βανίλια, ή άρωμα αμυγδάλου, άρωμα πορτοκαλιού κλπ.

2. Μπορείτε να τα βουτήξετε σε ποικίλες επικαλύψεις - για παράδειγμα, τριμμένη καρύδα ή τριμμένα φουντούκια ή αμύγδαλα.

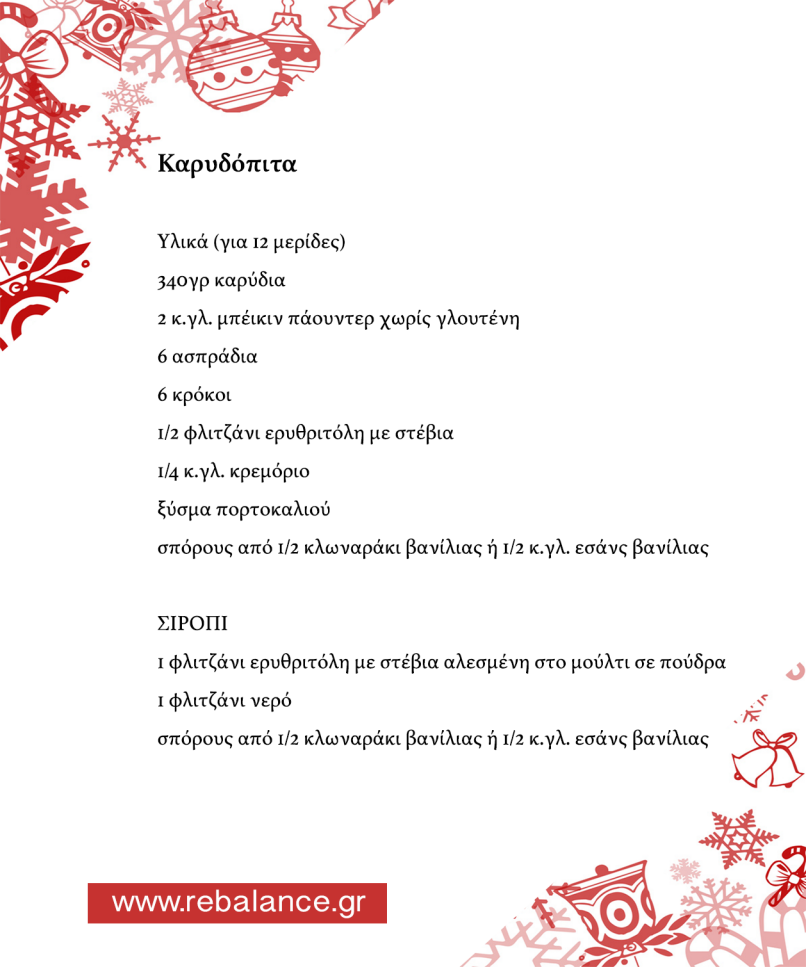
3. Μπορείτε να λιώσετε 100gr 85% κακάο σοκολάτα και να τα βουτήξετε σε αυτό.

Οι δυνατότητες είναι ατελείωτες!





[www.rebalance.gr](http://www.rebalance.gr)



## Καρυδόπιτα

Υλικά (για 12 μερίδες)

340γρ καρύδια

2 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ χωρίς γλουτένη

6 ασπράδια

6 κρόκοι

1/2 φλιτζάνι ερυθριτόλη με στέβια

1/4 κ.γλ. κρεμόριο

ξύσμα πορτοκαλιού

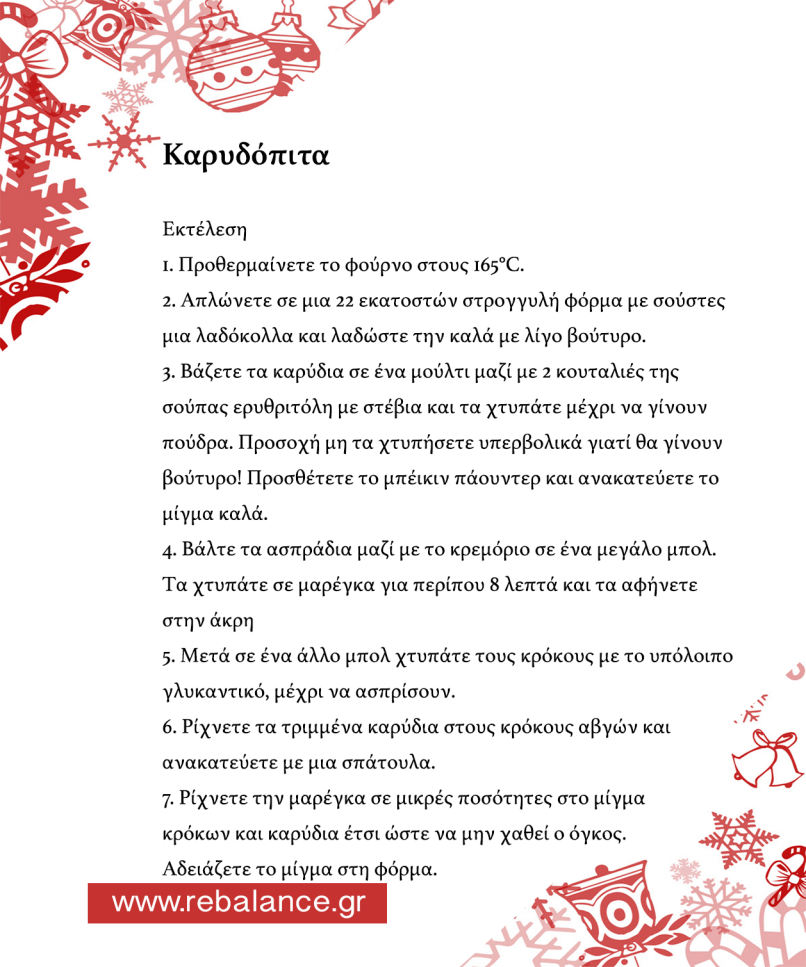
σπόρους από 1/2 κλωναράκι βανίλιας ή 1/2 κ.γλ. εσάνς βανίλιας

### ΣΙΡΟΠΙ

1 φλιτζάνι ερυθριτόλη με στέβια αλεσμένη στο μούλτι σε πούδρα

1 φλιτζάνι νερό

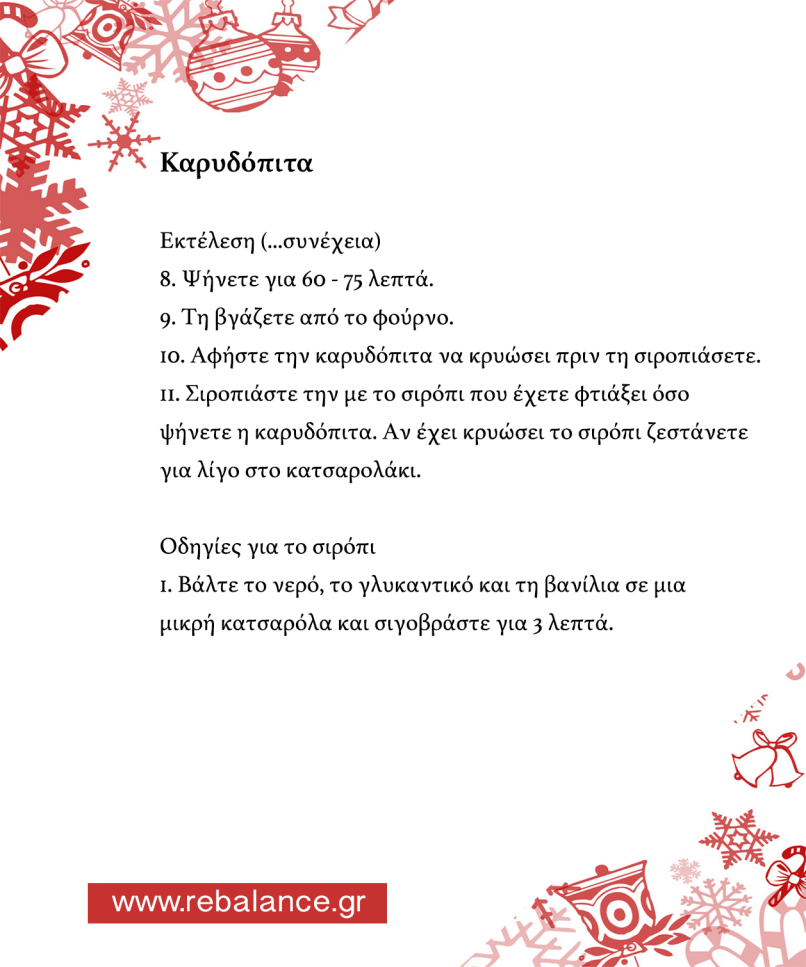
σπόρους από 1/2 κλωναράκι βανίλιας ή 1/2 κ.γλ. εσάνς βανίλιας



## Καρυδόπιτα

Εκτέλεση

1. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 165°C.
2. Απλώνετε σε μια 22 εκατοστών στρογγυλή φόρμα με σούστες μια λαδόκολλα και λαδώστε την καλά με λίγο βούτυρο.
3. Βάζετε τα καρύδια σε ένα μούλτι μαζί με 2 κουταλιές της σούπας ερυθριτόλη με στέβια και τα χτυπάτε μέχρι να γίνουν πούδρα. Προσοχή μη τα χτυπήσετε υπερβολικά γιατί θα γίνουν βούτυρο! Προσθέτετε το μπέικιν πάουντερ και ανακατεύετε το μίγμα καλά.
4. Βάλτε τα ασπράδια μαζί με το κρεμόριο σε ένα μεγάλο μπολ. Τα χτυπάτε σε μαρέγκα για περίπου 8 λεπτά και τα αφήνετε στην άκρη
5. Μετά σε ένα άλλο μπολ χτυπάτε τους κρόκους με το υπόλοιπο γλυκαντικό, μέχρι να ασπρίσουν.
6. Ρίχνετε τα τριμμένα καρύδια στους κρόκους αβγών και ανακατεύετε με μια σπάτουλα.
7. Ρίχνετε την μαρέγκα σε μικρές ποσότητες στο μίγμα κρόκων και καρύδια έτσι ώστε να μην χαθεί ο όγκος.  
Αδειάζετε το μίγμα στη φόρμα.



## Καρυδόπιτα

Εκτέλεση (...συνέχεια)

8. Ψήνετε για 60 - 75 λεπτά.

9. Τη βγάζετε από το φούρνο.

10. Αφήστε την καρυδόπιτα να κρυώσει πριν τη σιροπιάσετε.

11. Σιροπιάστε την με το σιρόπι που έχετε φτιάξει όσο ψήνετε η καρυδόπιτα. Αν έχει κρυώσει το σιρόπι ζεστάνετε για λίγο στο κατσαρολάκι.

Οδηγίες για το σιρόπι

1. Βάλτε το νερό, το γλυκαντικό και τη βανίλια σε μια μικρή κατσαρόλα και σιγοβράστε για 3 λεπτά.



[www.rebalance.gr](http://www.rebalance.gr)



Σας εύχομαι  
μέσα από την καρδιά μου

Καλές Γιορτές

κοντά σε ανθρώπους  
που αγαπάτε!

*Ελενη Παραγιαanniδου*