

Υγιεινές σοκολατένιες ρυζογκοφρέτες

Υγιεινές σοκολατένιες μπουκιές με ρυζογκοφρέτες, που θα μπορείς να πάρεις μαζί σου στο γραφείο, θα σε χορτάσουν και θα απολαμβάνεις τη σοκολατένια γεύση τους για ώρα.

10 ΛΕΠΤΑ

- 35 γρ ρυζογκοφρέτες Nutri Valley
- 115 γρ φυστικοβούτυρο
- 25 γρ κακάο σκόνη
- 60 γρ μέλι ή σιρόπι αγαύης/ σφενδάμου

1. Με τα χέρια θρυμματίζω τις ρυζογκοφρέτες σε ένα μπολ (όχι με πολυκόφτη γιατί θα γίνουν σκόνη).

2. Προσθέτω το φυστικοβούτυρο, το κακάο και το μέλι (για να είναι πιο εύκολη η ανάμιξη μπορώ να ζεστάνω ελαφρά το φυστικοβούτυρο και το μέλι για να είναι πιο ρευστά).

3. Αναμιγνύω πάρα πολύ καλά να γίνει ομοιογενές το μίγμα. Καλύπτω με λαδόκολλα μια φόρμα 25×11 εκ και ρίχνω το μείγμα συμπιέζοντας το καλά με τη ράχη του κουταλιού.

4. Σκεπάζω με μεμβράνη και το βάζω στην κατάψυξη για 3 ώρες (έως και μια νύχτα) να κρυώσει καλά. Βγάζω μεταφέρω σε επιφάνεια κοπής και κόβω σε μπουκίτσες. Αποθηκεύω στην κατάψυξη μέσα σε κλειστό δοχείο.

Υγιεινές σοκολατένιες μπουκιές με ρυζογκοφρέτες, που θα μπορείς να πάρεις μαζί σου στο γραφείο, θα σε χορτάσουν και θα απολαμβάνεις τη σοκολατένια γεύση τους για ώρα.

10 ΛΕΠΤΑ

- 35 γρ ρυζογκοφρέτες Nutri Valley

- 115 γρ φυστικοβούτυρο
- 25 γρ κακάο σκόνη
- 60 γρ μέλι ή σιρόπι αγαύης/ σφενδάμου

1. Με τα χέρια θρυμματίζω τις ρυζογκοφρέτες σε ένα μπολ (όχι με πολυκόφτη γιατί θα γίνουν σκόνη).
2. Προσθέτω το φυστικοβούτυρο, το κακάο και το μέλι (για να είναι πιο εύκολη η ανάμιξη μπορώ να ζεστάνω ελαφρά το φυστικοβούτυρο και το μέλι για να είναι πιο ρευστά).
3. Αναμιγνύω πάρα πολύ καλά να γίνει ομοιογενές το μίγμα. Καλύπτω με λαδόκολλα μια φόρμα 25×11 εκ και ρίχνω το μείγμα συμπιέζοντας το καλά με τη ράχη του κουταλιού.
4. Σκεπάζω με μεμβράνη και το βάζω στην κατάψυξη για 3 ώρες (έως και μια νύχτα) να κρυώσει καλά. Βγάζω μεταφέρω σε επιφάνεια κοπής και κόβω σε μπουκίτσες. Αποθηκεύω στην κατάψυξη μέσα σε κλειστό δοχείο.

Φασολάκια με σολομό

Χρόνος ψησίματος: 15 λεπτά

Συνολικός χρόνος: 15 λεπτά



Συστατικά

- 300γρ. Φασολάκια
- 1 Φρέσκο κρεμμύδι
- 20γρ. Άνηθο
- 2 κουτ. σούπας βούτυρο
- 1/2 σκελίδα σκόρδο
- Χυμό από 1/2 πορτοκάλι
- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα
- Αλάτι-Πιπέρι

Βήματα

1. Με μια κατσαρόλα βράζουμε τα φασολάκια για 5 λεπτά. Σουρώνουμε και ρίχνουμε παγωμένο νερό να σταματήσει ο βρασμός αλλιώς τα μπλανσάρουμε βυθίζοντας τα σε ένα μπολ με νερό και παγάκια να μην χάσουν το χρώμα τους.
2. Παράλληλα σε ένα μπολ προσθέτουμε το χυμό πορτοκάλι, τη μουστάρδα και το πιπέρι.
3. Σε ένα τηγάνι προσθέτουμε το βούτυρο και σοτάρουμε το σκόρδο ψιλοκομμένο με τα φασολάκια για άλλα 5-8 λεπτά.
4. Τα ρίχνουμε μέσα στο μπολ με το μείγμα πορτοκάλι μαζί και

το σολομό.

5. Αφού κάνουμε ένα ανακάτεμα προσθέτουμε μέσα το φρέσκο κρεμμύδι σε ροδέλες και τον άνηθο ψιλοκομμένο.

6. Σερβίρουμε το γεύμα μας και ταιριαζει εκπληκτικά με ένα ποτήρι παγωμένο κρασί.

[Εκτύπωση](#)