




Το πρώτο μου βιβλίο συνταγών

Honey
Cheerios®

Όνομα:

Nestlé
Honey
Cheerios®



Κάνε τη μέρα σου
όσο πιο μελένια
δίνεται με δημητριακά
HONEY CHEERIOS®.

Τα **HONEY CHEERIOS®** είναι τα πεντανόστιμα δαχτυλιδάκια δημητριακών ολικής αλέσεως, με την υπέροχη μελένια γεύση που αγαπούν τα παιδιά! Είναι πλούσια σε 7 βιταμίνες, ασβέστιο και σίδηρο και έτσι αποτελούν μία πολύ θρεπτική και νόστιμη επιλογή για να ξεκινάει γλυκά η μέρα των παιδιών! Αρκεί να τα δοκιμάσουν και τα δικά σας παιδιά και τότε θα θέλουν η ακαταμάχητη μελένια γεύση τους να τα ακολουθεί σε κάθε στιγμή της ημέρας, όχι μόνο στο πρωινό!



Ποτέ δεν είσαι
αρκετά μικρός
για να δίνεις σέρ!

Κόλλησε εδώ
μια φωτογραφία σου!



Γι' αυτό τα δημητριακά **HONEY CHEERIOS®** σου δίνουν την ευκαιρία να ξεκινήσεις να δημιουργείς τις δικές σου συνταγές! Ξεκίνησε, λοιπόν, φτιάχνοντας με τη βοήθεια της μαμάς σου τις συνταγές με δημητριακά **HONEY CHEERIOS®** που θα βρεις έτοιμες σε αυτό το βιβλίο και μετά... Βάλε τη φαντασία σου να δουλέψει, δημιούργησε τις δικές σου συνταγές για να γεμίσεις τις κενές σελίδες του βιβλίου και ξεκίνησε να απολαμβάνεις τα αγαπημένα σου μελένια δημητριακά **HONEY CHEERIOS®** σε απίθανους συνδυασμούς και εκτός πρωινού!

CHEERIOS® ΣΟΚΟΛΑΤΟΒΡΑΧΑΚΙΑ



Υλικά:

400 γρ. Σοκολάτα
κουβερτούρα Nestlé® Dessert
250-300 γρ. δημητριακά
HONEY CHEERIOS®

Εκτέλεση:

- Βάλε την **κουβερτούρα** στο ψυγείο για να σκληρύνει και να κόβεται εύκολα και κόψε τη σε **μικρά κομμάτια** με μεγάλο μαχαίρι (ή τρίψε τη στον χοντρό τρίφτη ή στον πολυκόφτη).
- Αφού λιώσεις την **ψιλοκομμένη σοκολάτα** σε μπεν μαρί, άφησέ τη για 2 λεπτά να κρυώσει. Στη συνέχεια, ρίξε μέσα όσα **HONEY CHEERIOS®** μπορείς, μέχρι να καλυφθούν όλα εντελώς και να μην έχει περισσέψει σοκολάτα σε υγρή μορφή και ανακάτεψε το μείγμα ελαφρώς με ξύλινη κουτάλα.
- Στρώσε λαδόκολλα σε ταψί ή δίσκο και άπλωσε πάνω **κουταλιές του μείγματος**, σε όποιο μέγεθος προτιμάς. Άσε μικρή απόσταση μεταξύ τους, ώστε να μην ακουμπάει το ένα σοκολατοβραχάκι στο άλλο. Βάλε τον δίσκο στο ψυγείο για περίπου μία ώρα ή σε δροσερό μέρος εκτός ψυγείου για 2-3 ώρες, μέχρι η σοκολάτα να «σφιζεί» και τα **σοκολατοβραχάκια** να ξεκολλάνε εύκολα. Είναι έτοιμα!
- TIP:** Για να φτιάξεις μπεν μαρί, χρειάζεσαι 2 καθαρότερες, τη μία μέσα στην άλλη. Βάζεις λίγο νερό στην πρώτη και από πάνω τοποθετείς τη δεύτερη, προσέχοντας η βάση της να μην ακουμπάει το νερό, αλλά να ζεσταίνεται από τον ατμό. Βάζεις τις καθαρότερες στο μάτι της κουζίνας και η σοκολάτα λιώνει χωρίς να καίγεται και να κολλήσει.

Δες πώς φτιάχνεται
η συνταγή στο:



Επιμέλεια συνταγής:
Ευτυχής Μπλέτσας



HONEY CHEERIOS® MUFFINS

Υλικά:

125 γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη
180 γρ. ζάχαρη
2 αβγά
125 ml γάλα με χαμηλά λιπαρά
100 γρ. τριμμένα δημητριακά
HONEY CHEERIOS®
250 γρ. φαρίνα (αλεύρι που φουσκώνει)
1 κουτάκι βανίλια
Μερικά ολόκληρα δημητριακά
HONEY CHEERIOS® για στόλισμα
Δίσκο με φορμάκια για muffins
Προαιρετικά: 3 κουταλιές κακάο



Εκτέλεση:

- Θρυμάτισε τα **HONEY CHEERIOS®** στο multi.
- Χτύπησε σε μίξερ ζάχαρη και βούτυρο μέχρι να γίνουν άσπρη κρέμα και άρχισε να προσθέτεις ένα-ένα τα αβγά. Μετά, ρίξε το γάλα και τη **βανίλια** και στη συνέχεια βάλε στο μείγμα τα τριμμένα **HONEY CHEERIOS®**. Τέλος, ρίξε τη φαρίνα περινώντας την από σουρωτήρι (για να αερατώσει).
- Βουτύρωσε καλά τα φορμάκια για muffins. Ρίξε το μείγμα σε έξι φορμάκια, γεμίζοντάς τα μέχρι λίγο πάνω από τη μέση (όχι πιο πολύ, γιατί θα φουσκώσει). Αν θες, στο υπόλοιπο μείγμα μπορείς να **προσθέσεις το κακάο**, να ανακατέψεις και να ρίξεις το σοκολατένιο μείγμα στα υπόλοιπα φορμάκια. Αν θέλεις, ρίξε πάνω από το μείγμα, μερικά ολόκληρα **HONEY CHEERIOS®**.
- Ψήσε για 20 λεπτά στους **180°C**. Βγάλε τα από τον φούρνο όταν έχουν πάρει όμορφο χρώμα. Για να βεβαιωθείς ότι είναι έτοιμα, βάλε μέσα σε ένα **muffin** τη λεπίδα ενός μαχαίριού. Αν βγει στεγνή, είναι έτοιμα. Αν βγει υγρή, θέλουν κι άλλο ψήσιμο. Καλή απόλαυση!
- TIP:** Τα υλικά σου πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου. Τι αυτό, άφησε γάλα, αβγά και βούτυρο εκτός ψυγείου για 1 ώρα προτού ξεκινήσεις. Επίσης είναι προτιμότερο να έχεις λιώσει ελαφρώς το βούτυρο στην αργή.

Δες πώς φτιάχνεται
η συνταγή στο:



Επιμέλεια συνταγής:
Ευτυχής Μπλέτσας



Η ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΣΥΝΤΑΓΗ

Τίτλος Συνταγής:

Υλικά:

Εκτέλεση:



CHEERIOS® ΠΑΓΩΤΟΜΠΑΝΑΝΑ

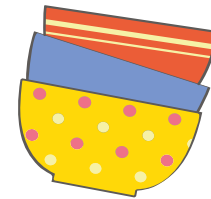
Υλικά:

- 3 Μπανάνες
- 200 γρ. αγελαδινό γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά
- 1 κουταλιά άχνη ζάχαρη
- 1 μπόλ δημητριακά HONEY CHEERIOS®
- Ξυλάκια για σουβλάκι



Εκτέλεση:

- Πρόσθεσε την άχνη ζάχαρη στο γιαούρτι και ανακάτεψε.
- Κόψε τη μπανάνα στη μέση, τρύπισέ τη με ένα ξυλάκι για σουβλάκι και βούτηξέ τη στο γιαούρτι.
- Πέρασέ τη πάνω από ένα πιάτο στο οποίο έχεις ρίξει HONEY CHEERIOS®, για να κολλήσουν πάνω. Αν θες, μπορείς να κολλήσεις τα HONEY CHEERIOS® ένα-ένα, για πιο όμορφο αποτέλεσμα.
- Ακούμπησε τις μπανάνες με τα HONEY CHEERIOS® σε ένα τάπερ και βάρλε τις στην κατάψυξη για 1-2 ώρες.
- Καλή σου απόλαυση!



CHEERIOS® ΓΛΕΙΦΙΤΖΟΥΡΑΚΙΑ

Υλικά:

- 200 γρ. Ανθόμελο
- 100 γρ. δημητριακά
- HONEY CHEERIOS® ολόκληρα
- Λαδόκολλη
- Ξυλάκια για σουβλάκια
- Λίγο ελαιόλαδο



Εκτέλεση:

- Βάλε το **μέλι** σε ένα μικρό κατσαρολάκι και ζετανέ το σε μέτρια φωτιά μέχρι να βράσει. Κατά τη διάρκεια του βρασμού, μην ξεχνάς να αφαιρείς τον αφρό με ένα **κουτάλι**. 8-10 λεπτά από τη στιγμή που θα αρχίσει να βγάζει φουσκάλες, αφάιρесе το μέλι από τη φωτιά.
- Στρώνεις στο **ταψί** λαδόκολλη και το περιχύνεις με ελαιόλαδο, το οποίο απλώνεις με ένα **πινέλο** ή χαρτί κουζίνας.
- Μετά απλώνεις το **μέλι στο ταψί** και βάζεις ένα ξυλάκι για σουβλάκι στο κέντρο. Τύρισε το ελαφρά για να καλυφθεί από μέλι. Άφησε το 1 λεπτό να δέσει ελαφρώς και ενώ είναι ακόμα **ζεστό και μαλακό**, κόλλη πάνω **HONEY CHEERIOS®** σε ό,τι σχήμα και διάταξη θέλεις! Άφησε τα να κρυώσουν και να σκληρύνουν στο ψυγείο.
- Ξεκόλλησε τα από τη λαδόκολλη και **καλή απόλαυση!**
- INFO:** Πρόσεξε όταν ρίχνεις το μέλι στην λαδόκολλη! Το υγρό μέλι καίει πολύ. Ζήτησε βοήθεια από έναν μεγάλο.
- TIP:** Μπορείς να φτιάξεις παστέλια βάζοντας μέσα στο βρασμένο μέλι **HONEY CHEERIOS®** προτού τα τοποθετήσεις στη λαδόκολλη.

Δες πώς φτιάχνεται
η συνταγή στο:



Επιμέλεια συνταγής:
Ευτύχης Μπλέτσας



HONEY CHEERIOS® ΜΠΑΝΑΝΟΚΕΦΤΕΔΕΣ

Υλικά:

- 3 ώριμες μπανάνες (η κάθε μπανάνα βγάζει 4-5 μπανανοκεφτέδες)
- 150 γρ. τριμμένα δημητριακά **HONEY CHEERIOS®**
- 50 γρ. τριμμένα δημητριακά **HONEY CHEERIOS®** για το πανάρισμα.
- Λίγο ελαιόλαδο για τηγάνισμα
- Προαιρετικά:** Κανέλα και 1 κουταλιά μέλι



Εκτέλεση:

- Τρίψε 150 γραμμάρια **HONEY CHEERIOS®** στο multi για να γίνουν σκόνη. Μετά, κόψε τις **μπανάνες** σε πολύ μικρά κομμάτια και λιώσε τις με μία ξύλινη σπάτουλα.
- Ρίξε τη λιωμένη μπανάνα σε ένα μπωλ και πρόσθεσε τα τριμμένα **HONEY CHEERIOS®**. Αν θέλεις ρίξε από πάνω λίγη κανέλα και **1 κουταλιά μέλι**. Ανακάτεψε μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιογενές και, στη συνέχεια, πάρε μικρά κομμάτια από αυτό και πλάσε το όπως τα κεφτεδάκια (πρώτα τα κάνεις σφαιρικά και μετά τα πατικύνεις ελαφρώς). Μπορείς να φας τους πεντανόστιμους **μπανανοκεφτέδες** σου ακόμα και έτσι, αλλά αν θες μπορείς να συνεχίσεις στο 3ο βήμα.
- Ζέστανε λίγο ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά. Πάνωρε τα **κεφτεδάκια** με 50 γρ. τριμμένα **HONEY CHEERIOS®** και ρίξε τα στο τηγάνι. Τηγάνισέ τα για 2-3 λεπτά από την κάθε πλευρά.
- TIP:** Στο σερβίρισμα μπορείς να τους περιχύνεις με λίγο ακόμα μέλι και να τους συνοδέψεις με **γιαούρτι**.

Δες πώς φτιάχνεται
η συνταγή στο:



Επιμέλεια συνταγής:
Ευτύχης Μπλέτσας



Η ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΣΥΝΤΑΓΗ

Τίτλος Συνταγής:

Υλικά:

Εκτέλεση:



CHEESECAKE ΛΕΜΟΝΙΟΥ ΜΕ HONEY CHEERIOS®

Υλικά:

Για τη βάση:

50 γρ. δημητριακά HONEY CHEERIOS®

Για την κρέμα λεμονιού:

200 γρ. γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά

5 κουταλιές της σούπας κρέμα λεμονιού

Ξύσμα από ένα λεμόνι

100ml κρέμα γάλακτος χαμηλή σε λιπαρά, ελαφρώς χτυπημένη

Για το στόλισμα:

100 γρ. φράουλες (ή όποια άλλα φρούτα προτιμάς)

40 γρ. δημητριακά HONEY CHEERIOS®



Εκτέλεση:

- Για να σχηματίσεις τη βάση, μίρασε τα 50 γρ. δημητριακά HONEY CHEERIOS® μέσα σε 4 μικρά ποτήρια.
- Για την κρέμα, πρόσθεσε σε ένα μπολ το γιαούρτι, την κρέμα λεμονιού και το ξύσμα από 1 λεμόνι και ανακάτεψε μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιομορφο.
- Σε ένα μικρότερο μπολ βάλτε την κρέμα γάλακτος και χτύπησέ την ελαφρά. Πρόσθεσέ τη στο μείγμα με το λεμόνι και ανακάτεψε μέχρι να γίνει ομοιομορφο.
- Βάλτε προσεκτικά το μείγμα μέσα στα ποτηράκια με τα δημητριακά HONEY CHEERIOS® και ίσως την κρέμα στο πάνω μέρος με μία σπάτουλα.
- Πάγωσε τα ποτηράκια στο ψυγείο για 30 λεπτά.
- Διακόσμισε, αν θέλεις, τα ποτηράκια με δαχτυλιδάκια HONEY CHEERIOS® και φρούτα και απόλαυσε τη δημιουργία σου

HONEY CHEERIOS® ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ



Υλικά:

(Για 20 κουλουράκια των 40 γρ.)

1/8 lt απαλό ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο

1/4 lt χυμός πορτοκάλι

100 γρ. δημητριακά

HONEY CHEERIOS® τριμμένα

100 γρ. αλεύρι ολικής

100 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του (φαρίνα)

200 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

100 γρ. ζάχαρη

Μερικά ολόκληρα δημητριακά

HONEY CHEERIOS®

Προαιρετικά: 1/2 κουταλάκι κανέλα

Εκτέλεση:

- Σε ένα μεγάλο μπολ βάλτε το λάδι και τη ζάχαρη. Ανακατέψτε με ένα αναδευτήρι μέχρι να λιώσει η ζάχαρη, μετά πρόσθεσε τον χυμό πορτοκάλι και την κανέλα και συνέχισε να ανακατεύεις.
- Πρόσθεσε τα **στερεά υλικά**. Πρώτα ρίξε τα τριμμένα **HONEY CHEERIOS®** και μετά το αλεύρι ολικής, τη φαρίνα και τέλος το αλεύρι για όλες τις χρήσεις (χρησιμοποίησε ένα σουρωτήρι και κοσκίνισέ τα, για να γίνουν τα κουλουράκια σου απρόπατα). Συνέχισε να ανακατεύεις τα υλικά, κατά προτίμηση με ένα μεγάλο μίξερ για ζύμες. Όταν η **ζύμη σφίξει αρκετά**, ανακάτεψε με τα χέρια σου. Δούλεψε τη ζύμη σου στον πάγκο και πρόσθεσε λίγο ακόμα αλεύρι, μέχρι να μπορείς να πλάσεις τα **κουλουράκια** σου.
- Κόψε κομμάτια των 40 γρ. περίπου (όσο ένα κεφτεδάκι) και πλάσε **κουλουράκια**. Φτιάξε ένα κορδόνι και μετά ένωσε τις άκρες του για να πάρει το σχήμα ενός γυάντιου **HONEY CHEERIOS®**!
- Στρώσε **λαδόκολλη** σε ένα ταψί και άπλωσε τα κουλουράκια. Ψήσε για 20 λεπτά (μέχρι να ροδοκοκκινίσουν) σε φούρνο προθερμασμένο στους **180°C**.
- **TIP:** Επειδή κάποιοι φούρνοι στο βάθος είναι πιο δυνατοί, είναι καλύτερο στη μέση του ψησίματος να βγάλεις το ταψί και να το περιστρέψεις ώστε η πλευρά που ήταν προς τα έξω, να πάει τώρα προς τα μέσα.

Δες πώς φτιάχνεται
η συνταγή στο: 

Επιμέλεια συνταγής:
Ευτύχης Μπλέτσας



HONEY CHEERIOS® SMOOTHIE

Υλικά:

2 Μπανάνες

2 ποτήρια Γάλα

10 φράουλες

1 μπολάκι δημητριακά

HONEY CHEERIOS®

1 κουταλιά μέλι



Εκτέλεση:

- Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ και χτύπισέ τα μέχρι να γίνουν **χυμός**. Πρόσθεσε γάλα ανάλογα με το πόσο πικτό θέλεις το smoothie σου! Αν στο μείγμα βάλεις αρκετά **HONEY CHEERIOS®**, τότε έχεις πλήρες γεύμα σε μορφή smoothie, που μπορεί να αποτελέσει ένα νόστιμο, υγιεινό και θρεπτικό πρωινό!
- **Απόλαυσό το!**

Δες πώς φτιάχνεται
η συνταγή στο: 

Επιμέλεια συνταγής:
Ευτύχης Μπλέτσας



Η ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΣΥΝΤΑΓΗ

Τίτλος Συνταγής:

Υλικά:

Εκτέλεση:



ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ HONEY CHEERIOS® ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ

Υλικά:

140 γρ. δημητριακά
HONEY CHEERIOS®

115 γρ. αλεύρι που φουσκώνει
μόνο του (φαρίνα)

2 κουταλιές του γλυκού baking powder

85 γρ. αποξηραμένα φρούτα, κομμένα
σε μικρά κομματάκια

2 κουταλιές της σούπας καστανή ζάχαρη

1 μεσαίο μήλο, καθαρισμένο και κομμένο σε μικρά κομματάκια

150 ml ημιαποβουτυρωμένο γάλα με χαμηλά λιπαρά

1 μεσαίο αυγό χτυπημένο

3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο



Εκτέλεση:

- Προθέρμανε τον φούρνο στους 200°C. Απλώσε αντικολλητικό χαρτί σε ένα ορθογώνιο ταψάκι (μεγέθους 20x25 εκατοστά περίπου).
- Σε ένα μπολ πρόσθεσε 100 γρ. δημητριακά HONEY CHEERIOS® μαζί με το αλεύρι, την baking powder, τα αποξηραμένα φρούτα, την καστανή ζάχαρη και το μήλο και ανακάτεψε μέχρι να γίνουν ένα ενιαίο μείγμα.
- Μετά, πρόσθεσε το γάλα, το αυγό και το ελαιόλαδο και ανακάτεψε ξανά μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιογενές.
- Απλώσε το μείγμα στο ταψί, ρίξε από πάνω τα υπόλοιπα δαχτυλιδάκια HONEY CHEERIOS® και πίεσε ελαφρά με ένα κουτάλι για να καλυφθούν από το μείγμα.
- Ψήσε για 25 λεπτά, μέχρι να σταθεροποιηθεί και να πάρει χρυσαφί χρώμα. Βγάλε από τον φούρνο και περίμενε να κρυώσει.
- Κόψε σε 10 κομμάτια (μπάρες) και καλή σου απόλαυση!

Η ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΣΥΝΤΑΓΗ

Τίτλος Συνταγής:

Υλικά:

Εκτέλεση:



HONEY CHEERIOS® ΠΡΟΒΑΤΑΚΙΑ

Υλικά (για 6 προβατάκια):

40 γρ. βούτυρο

20 μεγάλα ζαχαρωτά

160 γρ. δημητριακά

HONEY CHEERIOS®

40 γρ. αφυδατωμένη καρύδα

6 ρώγες από μαύρα σταφύλια

50 γρ. σταφίδες

24 μικρές μαύρες σταφίδες

50 γρ. λευκή σοκολάτα



Εκτέλεση:

- Βάλε το βούτυρο και τα ζαχαρωτά σε ένα μπολ κατάλληλο για φούρνο μικροκυμάτων και ζέστανέ τα για 1 λεπτό σε υψηλή θερμοκρασία. Ανακάτεψε μέχρι να γίνουν ενιαίο μείγμα και πρόσθεσε τα δημητριακά HONEY CHEERIOS® μέχρι να καλυφθούν όλα από το μείγμα.
- Σχημάτισε τα σώματα των προβάτων, πλάθοντας το μείγμα με κουτάλια σούπας. Πασπάλισε τα προβατάκια με καρύδα και άπλωσέ τα σε αντικολλητικό χαρτί μέχρι να σταθεροποιηθούν.
- Φτιάξε τα πόδια, περνώντας σταφίδες σε οδοντογυλιφίδες και αφήνοντας μόνο λίγο κενό χώρο στην άκρη. Τοποθέτησε από 4 οδοντογυλιφίδες-πόδια σε κάθε σώμα.
- Βάλε μια ρώγα από μαύρο σταφύλι στην άκρη μιας άλλης οδοντογυλιφίδας και μετά πέρασέ τη οριζόντια μέσα στο προβατάκι, ώστε το σταφύλι να είναι το κεφάλι.
- Λιώσε τη λευκή σοκολάτα στον φούρνο μικροκυμάτων (μεσαία θερμοκρασία για 20" περίπου). Μετά ανακάτεψέ τη μέχρι να μαλακώσει και σχημάτισε τα μάτια, που θα μπουν στο κεφάλι. Βάλε από 1 μικρή μαύρη σταφίδα μέσα σε κάθε μάτι και με τη λιωμένη σοκολάτα κόλλησε 2 σταφίδες στην κορυφή του κεφαλιού, σαν αφτιά.