

ΠΑΣΤΕΛΙ ΜΕ ΜΕΛΙ

ΥΛΙΚΑ

Ένα κιλό σουσάμι

Ένα κιλό μέλι

Πέντε κουταλιές σούπας αλεύρι (κανονικό)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

-Απλώνουμε στο τραπέζι λαδόκολλα και τη ραντίζουμε με λίγο κρασί (άσπρο ή κόκκινο) για να μην κολλήσει το υλικό που θα απλώσουμε

-Σε ταψί ψήνουμε το σουσάμι σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 °C για 10 λεπτά

-Σε κατσαρόλα αφού ζεσταθεί το μέλι και το ξαφρίσουμε προσθέτουμε το σουσάμι και ανακατεύοντας ρίχνοντας ταυτόχρονα λίγο-λίγο το αλεύρι

-Αφού δέσει (να είναι ρευστό αλλά όχι πολύ πηχτό) το ρίχνουμε επάνω στη λαδόκολλα

-Με ένα βρεγμένο πλάστη το ανοίγουμε και το απλώνουμε ομοιόμορφα

-Το χαράζουμε τις μερίδες ή σε σχήματα που επιθυμούμε και το αφήνουμε να κρυώσει

- Κόβουμε το παστέλι με μαχαίρι σε μερίδες.

-Μπορούμε να τυλίξουμε τις μερίδες με σελοφάν ένα-ένα για καλύτερη συντήρηση και εμφάνιση



ΠΑΣΤΕΛΙ ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΑΜΥΓΔΑΛΟ

ΥΛΙΚΑ:

- 600 g Σουσάμι & 200g Αμύγδαλο (χοντροκομμένο) ή 800g μόνο Σουσάμι
- 500 g Μέλι
- Λίγη κανέλα (προαιρετικά)
- Κατσαρόλα
- Λαδόκολλα
- Ταψί της αρεσκείας μας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Τοποθετούμε το σουσάμι και τα αμύγδαλα στο ταψί αφού πρώτα έχουμε απλώσει τη λαδόκολλα και το βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 για 10'.
- Στην κατσαρόλα βάζουμε το μέλι να βράσει για 5-6 λεπτά περίπου και προσθέτουμε λίγη κανέλα(όσο περισσότερη ώρα βράζει το μέλι τόσο πιο σφιχτό θα γίνει το παστέλι).
- Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά προσθέτουμε το σουσάμι και τα αμύγδαλα και ανακατεύουμε καλά.
- Αδειάζουμε το μείγμα της κατσαρόλας στο ταψί, το ισιώνουμε με ένα βρεγμένο κύλινδρο, χαράζουμε τις μερίδες και το αφήνουμε να κρυώσει.
- Τέλος, κόβουμε το παστέλι με ένα μαχαίρι σε μερίδες.

ΓΡΑΝΙΤΑ ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΡΑ

ΥΛΙΚΑ

Δύο φλιτζάνια μαύρα ή κόκκινα μούρα (νωπά ή κατεψυγμένα)

Τρία φλιτζάνια χυμό πορτοκάλι

Ένα μήλο καθαρισμένο και κομματιασμένο

Μία μπανάνα

Δύο κουταλιές της σούπας μέλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Διαλύουμε το μέλι σε ένα φλιτζάνι χλιαρού νερού και το ρίχνουμε μέσα στο μπλέντερ μαζί με τον χυμό πορτοκαλιού.

Προσθέτουμε τα μούρα τα τεμάχια μήλου και μπανάνας και αλέθουμε μέχρι να γίνει το μίγμα ομοιόμορφο.

Προσθέτουμε τεμαχισμένα παγάκια και χρησιμοποιούμε χοντρό καλαμάκι.

Παρασκευάζονται 4-5 ποτήρια



ΝΩΠΑ ΜΟΥΡΑ



ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΜΟΥΡΑ



ΓΡΑΝΙΤΑ