



pain  
plaisir



pain plaisir



σ. 2-7  
**Καλό να γνωρίζετε**

- Εισαγωγή
- Συνταγές χωρίς γλουτένη
- Μεζούρα
- Παρασκευή προζύμης



σ. 8-11  
**Συνταγές χωρίς γλουτένη**



σ. 12-13  
**Υγιεινές συνταγές**



σ. 14-15  
**Κλασικές συνταγές**



σ. 16-17  
**Άλλες συνταγές**



## Εισαγωγή

**Παρακαλούμε διαβάστε τις επόμενες σελίδες με προσοχή. Περιέχουν σημαντικές πληροφορίες για να κάνετε επιτυχημένες συνταγές**

**Αλεύρι:** το σιτάλευρο ταξινομείται με βάση την ποσότητα πίτουρου που περιέχει και τον βαθμό άλεσης.

- Λευκό αλεύρι ζαχαροπλαστικής: μαλακό αλεύρι (T45)
- Αλεύρι για ψωμί: ειδικό αλεύρι αρτοποιίας, αλεύρι για λευκό ψωμί, άσπρο αλεύρι, αλεύρι σίτου (T55)
- Αλεύρι ημιολικής άλεσης (T80)
- Αλεύρι ολικής άλεσης (T110, T150)

**Σημείωση:** το αλεύρι σίκαλης μπορεί να ταξινομηθεί ως: T70, T130 και T170. Ο αριθμός κάθε τύπου δείχνει αλεύρι που περιέχει περισσότερο ή λιγότερο πίτουρο, φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

Δεν θα έχετε αφράτο ψωμί αν χρησιμοποιείτε αλεύρι με μεγάλο ποσοστό πίτουρου. Η ποσότητα του νερού που χρειάζεται εξαρτάται από το είδος του αλευριού. Προσέξτε την υφή της ζύμης. Πρέπει να είναι μαλακή και ελαστική χωρίς να κολλάει στο δοχείο.

**Το αλεύρι μπορεί να ταξινομηθεί σε δύο ομάδες:** αλεύρι για ψωμί (περιέχει γλουτένη: σιτάρι, ντίνκελ, και αλεύρι kamut) και αλεύρι που δεν ενδείκνυται για ψωμί (σίκαλη, καλαμπόκι, φαγόπυρο, κάστανο κλπ) που πρέπει να χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με αλεύρι για ψωμί (10 έως 50%).

**Αλεύρι χωρίς γλουτένη:** υπάρχουν πολλά είδη αλευριού που δεν ενδείκνυται για ψωμί (δεν περιέχουν γλουτένη). Τα πιο γνωστά αλεύρια είναι από φαγόπυρο γνωστό ως «μαύρο σιτάρι», από ρύζι (λευκό ή αναποφλοιωτό), από κινόα, από καλαμπόκι, από κάστανο και από σόργο. Για να αναδημιουργήσετε την ελαστικότητα της γλουτένης, είναι απαραίτητη η ανάμιξη πολλών τύπων αλεύρων και η προσθήκη πηκτικών μέσων.

**Πηκτικά μέσα:** για να πετύχετε τη σωστή σύνθεση και να προσπαθήσετε να αναδημιουργήσετε την ελαστικότητα της γλουτένης μπορείτε να προσθέσετε κόμμα ξανθάνης και / ή κόμμα γκουάρ στα παρασκευάσματά σας

**Μαγιά (*satspharomyces cerevisiae*):** είναι ένα ζωντανός μύκητας απαραίτητος για την παρασκευή ψωμιού. Βρίσκεται σε διάφορες μορφές: μικρούς κύβους φρέσκιας μαγιάς, ξηρή μαγιά που πρέπει να ενυδατωθεί, ενεργή ξηρή μαγιά ή υγρή μαγιά. Η μαγιά πωλείται σε σούπερ μάρκετ αλλά μπορείτε επίσης να αγοράσετε μαγιά από το φούρνο της γειτονιάς σας. Εάν χρησιμοποιείτε νωπή μαγιά, θυμηθείτε να τη διαλύσετε με τα δάκτυλά σας για να διευκολυνθεί η ανάμειξή της.

#### Ισοδυναμία ποσότητα/βάρους ξηρής μαγιάς/φρέσκιας μαγιάς και υγρής μαγιάς:

Ξηρή μαγιά (σε κουτάλι σούπας)	1	1½	2	2½	3	3½	4	4½	5
Ξηρή μαγιά (σε gr)	3	4½	6	7½	9	10½	12	13½	15
Φρέσκια μαγιά (σε gr)	9	13	18	22	25	31	36	40	45
Υγρή μαγιά (σε ml)	13	20	27	33	38	47	54	60	67

Εάν χρησιμοποιείτε φρέσκια μαγιά, τριπλασιάστε την ποσότητα που αναφέρεται για την ξηρή μαγιά (σε βάρος). Για να φτιάξετε ψωμί χωρίς γλουτένη, θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε ειδική μαγιά χωρίς γλουτένη.

**Προζύμι:** μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε αντί για μαγιά. Φυσική αφυδατωμένη μαγιά που μπορείτε να βρείτε στα καταστήματα βιολογικών τροφίμων (2 κουταλιές της σούπας για 500 γραμμάρια αλεύρι).

**Μπέικινγκ πάουντερ (baking powder):** μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για την παρασκευή κέικ ή κέικ φρούτων και δεν χρησιμοποιείται ποτέ για την παρασκευή ψωμιού.

**Υγρά:** το άθροισμα των θερμοκρασιών του νερού, του αλευριού και του περιβάλλοντος πρέπει να είναι 60°C. Κατά κανόνα, χρησιμοποιείτε νερό βρύσης στους 18-20°C, εκτός από το καλοκαίρι, όταν πρέπει να χρησιμοποιείτε δροσερό νερό.

**Αλάτι:** είναι απαραίτητο για την παρασκευή του ψωμιού και πρέπει να μετράται με ακρίβεια. Θυμηθείτε πάντα να χρησιμοποιείτε ψιλό αλάτι (κατά προτίμηση μη επεξεργασμένο).

**Ζάχαρη:** συμβάλλει επίσης στη διαδικασία ζύμωσης. Ενεργοποιεί τη μαγιά και δίνει στο ψωμί σας μια όμορφη χρυσή κρούστα. Ακριβώς όπως το αλάτι, πρέπει να μετρηθεί σωστά και να μην έρχεται σε επαφή με τη μαγιά.

Άλλα συστατικά:

**Λίπος:** κάνει το ψωμί σας μαλακότερο και πιο γευστικό. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όλα τα είδη των λιπών. Εάν χρησιμοποιείτε βούτυρο, βεβαιωθείτε ότι το κόβετε σε μικρά κομμάτια έτσι ώστε να κατανέμεται ομοιόμορφα στη ζύμη.

**Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα:** τροποποιούν τη γεύση και τη συνοχή του ψωμιού και έχουν ένα γαλακτωματοποιητικό αποτέλεσμα δίνοντας στο μαλακό εσωτερικό μια όμορφη υφή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φρέσκα προϊόντα ή να προσθέσετε λίγο γάλα σε σκόνη.

**Αυγά:** εμπλουτίζουν τη ζύμη, ενισχύουν το χρώμα του ψωμιού και συμβάλλουν σε ένα καλά αναπτυγμένο μαλακό εσωτερικό.

**Γεύσεις και βότανα:** μπορείτε να προσθέσετε όλα τα είδη των συστατικών στο ψωμί σας. Πρέπει να τοποθετήσετε αυτά τα συστατικά στον κάδο μετά το ηχητικό σήμα του μηχανήματος, για να μην αλεσθούν κατά τη διάρκεια του ζυμώματος (εκτός από τα συστατικά σε σκόνη).

Το μηχάνημά σας εκτελεί όλα τα στάδια της παρασκευής ψωμιού, από το φούσκωμα της ζύμης έως το ψήσιμο. Απλά πρέπει να το αφήσετε να ξεκουραστεί σε μια σχάρα για μια ώρα πριν το απολαύσετε.



# Συνταγές χωρίς γλουτένη

## Χρήση προγραμμάτων

Τα προγράμματα 1, 2 και 3 πρέπει να χρησιμοποιούνται για την παρασκευή ψωμιού ή κέικ χωρίς γλουτένη. Για κάθε πρόγραμμα **υπάρχει μόνο μια επιλογή βάρους.**

Τα ψωμιά και τα κέικ χωρίς γλουτένη είναι κατάλληλα για όσους έχουν δυσανεξία στη γλουτένη (πάσχοντες από κοιλιοκάκη) που υπάρχει σε διάφορα δημητριακά (σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, βρώμη, κ.λπ.).

Είναι σημαντικό να αποφεύγεται η ανάμειξη με άλευρα που περιέχουν γλουτένη. Να καθαρίζετε με ιδιαίτερη προσοχή το δοχείο και το πτερύγιο ζύμωσης καθώς και όλα τα σκεύη που χρησιμοποιούνται για τη παρασκευή ψωμιού και κέικ χωρίς γλουτένη.

Πρέπει επίσης να βεβαιωθείτε ότι η χρησιμοποιούμενη μαγιά δεν περιέχει γλουτένη.

## Μείγματα

Οι συνταγές χωρίς γλουτένη έχουν αναπτυχθεί με βάση τη χρήση παρασκευασμάτων (που ονομάζονται επίσης έτοιμα για χρήση μείγματα) για ψωμί χωρίς γλουτένη που είναι τύπου **Schar** ή **Valpiform**.

Τα παρασκευάσματα αυτά είναι διαθέσιμα σε σούπερ μάρκετ και σε ειδικά καταστήματα. Είναι επίσης διαθέσιμα στο διαδίκτυο.

## Τελειοποιώντας το αποτέλεσμα

Όλες οι μάρκες μειγμάτων έτοιμων για χρήση δεν έχουν τα ίδια αποτελέσματα

*Θα πρέπει να προσαρμόσετε τις συνταγές και να κάνετε μερικές δοκιμές για να πετύχετε τα καλύτερα αποτελέσματα. Θα πρέπει να ρυθμίσετε την ποσότητα του υγρού με βάση την υφή της ζύμης. Όμως το μείγμα για κέικ πρέπει να είναι πιο υδαρές.*



**Πολύ υδαρές**



**Σωστό**



**Πολύ ξερό**



## Προετοιμασία

Εδώ είναι μερικές συμβουλές και απλοί κανόνες για να έχετε τα καλύτερα αποτελέσματα για το ψωμί χωρίς γλουτένη.

*Πριν αρχίζετε να φτιάχνετε συνταγές για ψωμί χωρίς γλουτένη, παρακαλούμε να ελέγξετε ότι τα συστατικά που χρησιμοποιείτε δεν περιέχουν γλουτένη, όπως αναφέρεται στη συσκευασία.*

Η σύσταση των αλεύρων χωρίς γλουτένη είναι τέτοια που δεν αναμιγνύονται καλά: είναι σκόπιμο να κοσκινίσετε το μείγμα των αλεύρων χωρίς μαγιά για να αποφύγετε το σχηματισμό σβόλων.

Ομοίως, θα απαιτηθεί βοήθεια κατά τη διάρκεια του ζυμώματος: αναμείξτε τα υλικά που κολλάνε στα τοιχώματα με μια σπάτουλα (ξύλινο ή πλαστικό για να μην γδαρθεί το επιχρίσματος), μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα.

Όταν προσθέτετε υλικά σταδιακά, σε περίπτωση που κολλήσουν στα τοιχώματα, σπρώξτε στο κέντρο του δοχείου χρησιμοποιώντας μια σπάτουλα (ξύλινο ή πλαστικό για να μην γδαρθεί το επιχρίσματος).

Το ψωμί χωρίς γλουτένη θα είναι λιγότερο αφράτο και πιο ανοιχτόχρωμο από το κανονικό ψωμί.

Το ψωμί χωρίς γλουτένη δεν φουσκώνει, όπως το παραδοσιακό ψωμί. Η φρατζόλα συχνά παραμένει επίπεδη στο πάνω μέρος.

Η φύση των συστατικών που χρησιμοποιούνται για συνταγές χωρίς γλουτένη δεν δίνουν στην κόρα ψημένη όψη. Η κορυφή του ψωμιού θα παραμείνει συχνά σχετικά άσπρη.



# Μεζούρα

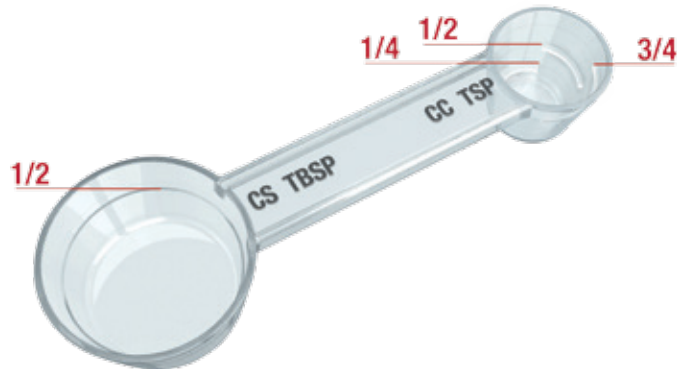
Χρησιμοποιήστε το κουτάλι στη συσκευασία για μετρήσεις για κουταλάκια του γλυκού ή κουταλιές της σούπας.

**1 κ.γλ.**

Κουταλάκι του γλυκού

**1 κ.σ.**

Κουταλιά της σούπας



## Παρασκευή προζυμιού

Μαγιά

ΠΡΟΓΡ.  
**11**

Υλικά	500 g
Νερό	190 ml
Στεγνή μαγιά αρτοποιού	1 κ.γλ
T55 αλεύρι	320 g
Αλάτι	1 κ.γλ

Προσθέστε τα υλικά στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Σταματήστε το πρόγραμμα μετά από 29 λεπτά και αφήστε να ηρεμήσει για 1 ώρα στους 20° C, μετά αποθηκεύστε το για 24 ώρες στους 4° C.

**Πρόταση σερβιρίσματος:** το προζύμι μπορεί να διατηρηθεί έως και 48 ώρες.



Ψωμί χωρίς γλουτένη  
ΠΡΟΓ.  
1

## Ψωμί με λιαστή τομάτα

Υλικά			
Νερό στους 30 °C	380 ml	Αλεύρι κινόα *	40 g
Ελαιόλαδο	40 ml	Αλεύρι καλαμποκιού *	40 g
Θρούμπι, μαντζουράνα, δεντρολίβανο, θυμάρι, ρίγανη	3 κ.γλ	Έτοιμο μείγμα *	340 g
Ξηρή μαγιά αρτοποιίας χωρίς γλουτένη	2 κ.γλ	Λιαστές τομάτες **	150 g
Αλάτι	1 κ.γλ		

Προσθέστε τα υλικά στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Αναμίξτε και στη συνέχεια κοσκινίστε όλα τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*). Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε **START**. Στραγγίστε τις λιαστές ντομάτες (αφαιρέστε το λάδι με απορροφητικό χαρτί). Μετά το **ηχητικό σήμα** προσθέστε τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*\*).



## Ψωμί με μούσλι (ή δημητριακά)

Υλικά			
Νερό στους 30 °C	380 ml	Έτοιμο μείγμα *	320 g
Ηλιέλαιο	3 κ.σ	Νιφάδες καλαμποκιού **	40 g
Ξηρή μαγιά αρτοποιίας χωρίς γλουτένη	2 κ.γλ	Αποξηραμένα βερίκοκα **	40 g
Αλάτι	1 κ.γλ	Σταφίδες **	40 g
Αλεύρι καλαμποκιού *	40 g	Κουκουνάρια **	40 g
Αλεύρι από αναποφλοιώτο ρύζι *	40 g		

Προσθέστε τα υλικά στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Αναμίξτε και στη συνέχεια κοσκινίστε όλα τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*). Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε **START**. Μετά το **ηχητικό σήμα** προσθέστε τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*\*) ή 160 γρ. μούσλι χωρίς γλουτένη.

Ψωμί χωρίς γλουτένη  
ΠΡΟΓ.  
1Ψωμί χωρίς γλουτένη  
ΠΡΟΓ.  
1

## Ψωμί με σουσάμι

Υλικά			
Νερό στους 30 °C	420 ml	Αλεύρι από αναποφλοιώτο ρύζι *	40 g
Ξηρή μαγιά αρτοποιίας χωρίς γλουτένη	2 κ.γλ	Έτοιμο μείγμα *	340 g
Αλάτι	1 κ.γλ	Νιφάδες καλαμποκιού **	25 g
Αλεύρι κινόα *	40 g	Σουσάμι **	50 g

Προσθέστε τα υλικά στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Αναμίξτε και στη συνέχεια κοσκινίστε όλα τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*). Προσθέστε και στη συνέχεια αναμίξτε τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*\*) ή 75 γρ. μικτών σπόρων για ψωμί (ηλιόσπορος, λιναρόσπορος, κεχρί, σουσάμι, παπαρουνόσπορος). Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε **START**.





Ψωμί χωρίς γλουτένη

ΠΡΟΓ.  
1

## Παραδοσιακό ψωμί

### Ingredients

Νερό στους 30 °C *	380 ml
Ηλιέλαιο	3 κ.σ.
Αλάτι *	1 κ.γλ.
Μαγιά χωρίς γλουτένη **	25 g
Αλεύρι κάστανου **	30 g
Αλεύρι από φαγόπυρο **	30 g
Αλεύρι από αναποφλοιωτο ρύζι **	30 g
Έτοιμο μείγμα **	330 g

Αναμίξτε τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*). Αφήστε τα να ενεργοποιηθούν για 10 λεπτά (η καθυστερημένη εκκίνηση δεν είναι δυνατή). Αναμίξτε μαζί και στη συνέχεια κοσκινίστε όλα τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*\*). Ρίξτε τα υλικά μέσα στο δοχείο. Επιλέξτε την προτεινόμενο πρόγραμμα, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε START.



Χωρίς γλουτένη

Ψωμί χωρίς γλουτένη

ΠΡΟΓ.  
1

## Ψωμί με σταφίδες

### Υλικά

Νερό στους 30 °C	380 ml
Ηλιέλαιο	3 κ.σ.
Ξηρή μαγιά αρτοποιίας χωρίς γλουτένη	1.5 κ.γλ.
Αλάτι	1 κ.γλ.
Αλεύρι κάστανου *	30 g
Αλεύρι κινόα *	50 g
Έτοιμο μείγμα *	340 g
Σταφίδες **	160 g

Ρίξτε τα υλικά μέσα στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Αναμίξτε μαζί και στη συνέχεια κοσκινίστε όλα τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*). Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε START. Μετά το **ηχητικό σήμα** προσθέστε τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*\*).



## Μπριός (Brioche)

Υλικά	Έτοιμο μείγμα Schär	Έτοιμο μείγμα Valpiform
Γάλα στους 30 °C*	140 ml	200 ml
Χτυπημένα αυγά*	4	4
Ξηρή μαγιά χωρίς γλουτένη	2 κ.γλ.	2 κ.γλ.
Αλάτι*	1 κ.γλ.	1 κ.γλ.
Ζάχαρη*	60 g	60 g
Λιωμένο βούτυρο*	100 g	100 g
Έτοιμο μείγμα *	400 g	400 g

Ρίξτε τα υλικά μέσα στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Αναμίξτε όλα τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*). Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε **START**.



## Βιεννέζικο ψωμί με σοκολάτα

Ingredients	
Γάλα στους 30 °C*	280 ml
Χτυπημένα αυγά*	2
Ξηρή μαγιά χωρίς γλουτένη*	2 κ.γλ.
Αλάτι* 1 κ.γλ.	1 κ.γλ.
Ζάχαρη*	2 κ.σ.
Λιωμένο βούτυρο*	55 g
Έτοιμο μείγμα	420 g
Νιφάδες σοκολάτας **	100 g

Ρίξτε τα υλικά μέσα στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Αναμίξτε όλα τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*). Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε **START**. Μετά το ηχητικό σήμα προσθέστε τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*\*).



Κέικ χωρίς γλουτένη

ΠΡΟΓ.  
3

## Αλμυρό κέικ με ζαμπόν και τυρί

### Υλικά

Γάλα στους 30 °C *	80 ml	Έτοιμο μείγμα ζαχαροπλαστικής **	300 g
Χτυπημένα αυγά *	4	Μπέικινγκ πάουντερ **	2 κ.γλ.
Ελαιόλαδο *	100 g	Ζαμπόν κομμένο σε κύβους ***	250 g
Αλάτι *	1 κ.γλ.	Πράσινες ελιές ***	40 g
Πιπέρι	1 g	Τριμμένη Γραβιέρα ***	110 g
Λιωμένο βούτυρο	20 g		

Χτυπήστε όλα τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*) έως ότου το μείγμα ασπρίσει και ρίξτε τα στο δοχείο. Στη συνέχεια προσθέστε και αναμίξτε τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*\*) αφού προηγουμένως τα έχετε κοσκινίσει. Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε **START**. Μετά το **ηχητικό σήμα** προσθέστε τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*\*\*).



## Αλμυρό κέικ με σολομό και άνηθο

### Υλικά

Γάλα στους 30 °C*	80 ml	Θρυμματισμένο ροζ πιπέρι	1 g
Χτυπημένα αυγά*	4	Έτοιμο μείγμα ζαχαροπλαστικής**	300 g
Αλάτι*	1 κ.γλ.	Μπέικινγκ πάουντερ**	2 κ.γλ.
Ελαιόλαδο*	100 g	Καπνιστό σολομό***	250 g
Λιωμένο βούτυρο	20 g	Ψιλοκομμένος φρέσκος άνηθος	10 g
Πιπέρι	1 g		

Χτυπήστε όλα τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*) έως ότου το μείγμα ασπρίσει και ρίξτε τα στο δοχείο. Στη συνέχεια προσθέστε και αναμίξτε τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*\*) αφού προηγουμένως τα έχετε κοσκινίσει. Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε **START**. Μετά το ηχητικό σήμα προσθέστε τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*\*\*).

Κέικ χωρίς γλουτένη

ΠΡΟΓ.  
3

## Κέικ με κάστανο

### Υλικά

Γάλα στους 30 °C *	20 ml	Μπέικινγκ πάουντερ **	2 κ.γλ.
Χτυπημένα αυγά *	3	Λιωμένο βούτυρο	100 g
Αλάτι *	1 g	Εκχύλισμα βανίλιας	1 κ.γλ.
Αλεύρι κάστανου **	165 g	Μαύρο ρούμι	1 κ.σ.
Αλεύρι καλαμποκιάς **	50 g	Άχνη ζάχαρη	165 g

Χτυπήστε όλα τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*) έως ότου το μείγμα ασπρίσει και ρίξτε τα στο δοχείο. Στη συνέχεια προσθέστε και αναμίξτε τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*\*) αφού προηγουμένως τα έχετε κοσκινίσει. Ρίξτε τα υλικά στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε **START**. Μετά το **ηχητικό σήμα** προσθέστε τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*\*\*).



Κέικ χωρίς γλουτένη

ΠΡΟΓ.  
3

Ψωμί ολικής άλεσης

ΠΡΟΓ.  
8

Ψωμί ολικής άλεσης (κρήνη)

ΠΡΟΓ.  
9

## «Χωριάτικο» ψωμί

Υλικά	500 g	750 g	1000 g
Νερό	200 ml	270 ml	400 ml
Ηλιέλαιο	1.5 κ.σ.	2 κ.σ.	3 κ.σ.
Αλάτι	1 κ.γλ.	1.5 κ.γλ.	2 κ.γλ.
Ζάχαρη	1.5 κ.γλ.	2 κ.γλ.	3 κ.γλ.
Γάλα σε σκόνη	0.5 κ.σ.	0.5 κ.σ.	1 κ.σ.
Αλεύρι (T55)	170 g	235 g	340 g
Αλεύρι ολικής αλέσεως (T150)	80 g	110 g	160 g
Αλεύρι σίκαλης (T130)	80 g	110 g	160 g
Ξηρή μαγιά αρτοποιίας	0.5 κ.γλ.	1 κ.γλ.	1κ.γλ.

Ρίξτε τα υλικά μέσα στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα, το βάρος του ψωμιού, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε **START**.



## Ψωμί ολικής άλεσης

Υλικά	500 g	750 g	1000 g
Υλικά	205 ml	270 ml	410 ml
Νερό	1.5 κ.σ.	2 κ.σ.	3 κ.σ.
Ηλιέλαιο	1 κ.γλ.	1.5 κ.γλ.	2 κ.γλ.
Αλάτι	1.5 κ.γλ.	2 κ.γλ.	3 κ.γλ.
Ζάχαρη	130 g	180 g	260 g
Αλεύρι (T55)	200 g	270 g	400 g
Αλεύρι ολικής αλέσεως (T150)	1 κ.γλ.	1 κ.γλ.	2 κ.γλ.
Ξηρή μαγιά αρτοποιίας			

Ρίξτε τα υλικά μέσα στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα, το βάρος του ψωμιού, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε **START**.

Ψωμί ολικής άλεσης

ΠΡΟΓ.  
8

Ψωμί ολικής άλεσης (κρήνη)

ΠΡΟΓ.  
9

## Ψωμί με προζύμι και λιναρόσπορο

Υλικά	500 g	750 g	1000 g
Υλικά	170ml	255ml	340ml
Νερό	75 g	115 g	150 g
Προζύμι (βλ. σελ. 7)	3/4 κ.γλ.	1 κ.γλ.	1.5 κ.γλ.
Ξηρή μαγιά αρτοποιίας	260 g	390 g	520 g
Παραδοσιακό αλεύρι T65	20 g	30 g	40 g
Κίτρινος λιναρόσπορος	20 g	30 g	40 g
Καφέ λιναρόσπορος	5 g	7.5 g	10 g
Αλάτι			

Ρίξτε τα υλικά μέσα στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα, το βάρος του ψωμιού, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε **START**.

**Πρόταση σερβιρίσματος:** Αυτό το ψωμί ταιριάζει ιδανικά με πιάτα με σάλτσα, κυνήγι και λευκό κρέας.



Ψωμί ολικής άλεσης

ΠΡΟΓ.  
8

Ψωμί ολικής άλεσης (κρήνη)

ΠΡΟΓ.  
9

Ψωμί ολικής άλεσης

ΠΡΟΓ.

8

## Ψωμί με καρότο

Υλικά	500 g	750 g	1000 g
Νερό	120 ml	180 ml	240 ml
Χυμός καρότου	60 ml	90 ml	120 ml
Ξηρή μαγιά αρτοποιίας	1 κ.γλ.	1.5 κ.γλ.	2 κ.γλ.
Παραδοσιακό αλεύρι Τ65	300 g	455 g	600 g
Γλουτένη	3 g	4.5 g	6 g
Αλάτι	6 g	9 g	12 g
Τριμμένα καρότα **	60 g	90 g	120 g

Ρίξτε τα υλικά μέσα στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα, το βάρος του ψωμιού, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε **START**. Μετά το ηχητικό σήμα προσθέστε τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*\*).

**Πρόταση σερβιρίσματος:** Αυτό το ψωμί ταιριάζει ιδανικά με ωμά λαχανικά ή μοσχάρι μπουργκινιόν.



Ψωμί ολικής άλεσης (σπίρτο)

ΠΡΟΓ.

9

## Ψωμί χωρίς αλάτι

Υλικά	500 g	750 g	1000 g
Νερό	200 ml	270 ml	400 ml
Αλεύρι Τ55	350 g	480 g	700 g
Ξηρή μαγιά αρτοποιίας	0.5 κ.γλ.	1 κ.γλ.	1 κ.γλ.
Σουσάμι **	50 g	75 g	100 g

Ρίξτε τα υλικά μέσα στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα, το βάρος του ψωμιού, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε **START**. Μετά το **ηχητικό σήμα** προσθέστε τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*\*).

Γαλλικό ψωμί

ΠΡΟΓ.

6

## Ψωμί σίκαλης

Υλικά	500 g	750 g	1000 g
Νερό	95 ml	140 ml	190 ml
Γιαούρτι	60 g	90 g	230 g
Αλάτι	1/2 κ.γλ.	1 κ.γλ.	1 1/2 κ.γλ.
Ζάχαρη	10 g	15 g	20 g
Ηλιέλαιο	1/2 κ.σ.	1 κ.σ.	1 1/2 κ.σ.
Βύνη	1 1/2 κ.σ.	2 κ.σ.	2 1/2 κ.σ.
Αλεύρι ψωμιού (Τ55)	75 g	110 g	145 g
Αλεύρι σίκαλης	140 g	210 g	280 g
Σκόνη κακάο	10 g	15 g	20 g
Ξηρή μαγιά	1 κ.γλ.	1 1/2 κ.γλ.	2 κ.γλ.
Κόλιανδρο σε σκόνη	1/2 κ.γλ.	1/2 κ.γλ.	1κ.γλ.

Ρίξτε τα υλικά μέσα στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα, το βάρος του ψωμιού, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε **START**.

**Προαιρετικά:** Προσθέστε σπόρους κόλιανδρου πριν αρχίσετε το ψήσιμο.

Ψωμί σίκαλης

ΠΡΟΓ.

10



Γρήγορο ψωμί  
ΠΡΟΓ.  
5

## Πολύ χρήσιμο ψωμί

Υλικά	500 g	750 g	1000 g
Ζεστό νερό 35 °C	210 ml	285 ml	420 ml
Ηλιέλαιο	3 κ.γλ.	1 κ.σ.	1.5 κ.σ.
Αλάτι	0.5 κ.γλ.	1 κ.γλ.	1 κ.γλ.
Ζάχαρη	2 κ.γλ.	3 κ.γλ.	1 κ.σ.
Γάλα σε σκόνη	1.5 κ.σ.	2 κ.σ.	3 κ.σ.
Αλεύρι (Τ55)	325 g	445 g	650 g
Ξηρή μαγιά	1.5 κ.γλ.	2.5 κ.γλ.	3 κ.γλ.

Ρίξτε τα υλικά μέσα στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα, το βάρος του ψωμιού, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε **START**.



## Μπριός (Brioche)

Υλικά	500 g	750 g	1000 g
Χτυπημένα αυγά	1	2	2
Λιωμένο βούτυρο	115 g	145 g	230 g
Αλάτι	1 κ.γλ.	1 κ.γλ.	2 κ.γλ.
Ζάχαρη	2.5 κ.σ.	3 κ.σ.	5 κ.σ.
Γάλα	55 ml	60 ml	110 ml
Αλεύρι (Τ55)	280 g	365 g	560 g
Ξηρή μαγιά	1.5 κ.γλ.	2 κ.γλ.	3 κ.γλ.

Ρίξτε τα υλικά μέσα στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα, το βάρος του ψωμιού, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε **START**.

Πρόταση σερβιρίσματος: 1 κ.γλ. ανθόνερο.

Γρήγορο ψωμί  
ΠΡΟΓ.  
7

## Kugelhoppf

Υλικά	500 g	750 g	1000 g
Χτυπημένα αυγά	1	2	2
Λιωμένο βούτυρο	100 g	125 g	200 g
Αλάτι	1 κ.γλ.	1 κ.γλ.	2 κ.γλ.
Ζάχαρη	3 κ.σ.	4 κ.σ.	6 κ.σ.
Γάλα	60 ml	80 ml	120 ml
Αλεύρι (Τ55)	250 g	325 g	500 g
Ξηρή μαγιά	1.5 κ.γλ.	2 κ.γλ.	3 κ.γλ.
Ολόκληρα αμύγδαλα **	20 g	40 g	40 g
Σταφίδες **	70 g	100 g	140 g

Ρίξτε τα υλικά μέσα στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα, το βάρος του ψωμιού, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε **START**. Μετά το ηχητικό σήμα προσθέστε τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*\*).

Πρόταση σερβιρίσματος: Μουσκεψτε τις σταφίδες σε μπράντυ για 1 ώρα.

Γρήγορο ψωμί  
ΠΡΟΓ.  
7

Γλυκό ψωμί

ΠΡΟΓ.  
7

## Ψωμί για τσούστ

Υλικά	500 g	750 g	1000 g
Κρύο γάλα	120 ml	210 ml	240 ml
Αυγά	1	1	2
Ξηρή μαγιά	2/3 κ.γλ.	1 κ.γλ.	1 1/3 κ.γλ.
Αλεύρι (Τ55)	275 g	410 g	550 g
Γλουτένη	3 g	5 g	7 g
Ζάχαρη	20 g	30 g	40 g
Αλάτι	1 κ.γλ.	1/2 κ.σ.	2 κ.γλ.
Βούτυρο **	35 g	55 g	75 g

Ρίξτε τα υλικά μέσα στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα, το βάρος του ψωμιού, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε **START**. Μετά το **ηχητικό σήμα** προσθέστε τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*\*).



Γαλλικό ψωμί

ΠΡΟΓ.  
6

## Ψωμί με μέλι και αμύγδαλα

Υλικά	500 g	750 g	1000 g
Νερό	140 ml	210 ml	280 ml
Ξηρή μαγιά	1/2 κ.γλ.	3/4 κ.γλ.	1 κ.γλ.
Αλάτι	3/4 κ.γλ.	1 κ.γλ.	1/2 κ.σ.
Μέλι	70 g	100 g	140 g
Αλεύρι (Τ55)	225 g	340 g	450 g
Ψιλοκομμένα ψημένα αμύγδαλα **	70 g	100 g	140 g

Ρίξτε τα υλικά μέσα στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα, το βάρος του ψωμιού, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε **START**. Μετά το **ηχητικό σήμα** προσθέστε τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*\*).



Πίτσα

PROG.  
11

## Πίτσα

Υλικά	500 g	750 g	1000 g
Νερό	160 ml	240 ml	320 ml
Ελαιόλαδο	1 κ.σ.	1.5 κ.σ.	2 κ.σ.
Αλάτι	0.5 κ.γλ.	1 κ.γλ.	1.5 κ.γλ.
Αλεύρι (Τ55)	320 g	480 g	640 g
Ξηρή μαγιά	0.5 κ.γλ.	1 κ.γλ.	1.5 κ.γλ.

Ρίξτε τα υλικά μέσα στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα και πατήστε **START**.



## Πόριτζ με νιφάδες βρώμης

Υλικά	Συνολική ποσότητα
	650 g
Γάλα	600 ml
Νιφάδες βρώμης	100 g
Αλάτι ή ζάχαρη	1 κ.γλ.

Ρίξτε τα υλικά μέσα στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα. Αυξήστε τη διάρκεια του προγράμματος για 15 λεπτά πιέζοντας + και στη συνέχεια πατήστε **START**.

**Πρόταση σεβριζισμού:** Αν προτιμάτε λιγότερο υδαρές πόριτζ μπορείτε να αυξήσετε τη διάρκεια ψήσιματος κατά 5 λεπτά. Για να το κάνετε πιο γευστικό προσθέστε μέλι, κανέλα, ψιλοκομμένα βερούκοκα και φουντούκια στο τέλος.

Porridge

PROG.  
15

Κέικ

PROG.  
13

## Κέικ με αμύγδαλα

Υλικά	1000 g	
Χτυπημένα αυγά *	200 g	Μαύρο ρούμι 3 κ.σ.
Αλάτι *	1 πρέζα	Τριμμένο αμύγδαλο 180 g
Ζάχαρη *	190 g	Αλεύρι ολικής άλεσης (Τ150) ** 210 g
Λιωμένο βούτυρο	145 g	Μπέικινγκ πάουντερ ** 3 κ.γλ.

Ρίξτε τα υλικά μέσα στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Αρχικά αναμίξτε όλα τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*) έως ότου το μείγμα ασπρίσει. Κοσκινίστε, αναμίξτε και μετά προσθέστε τα υλικά που έχουν ένδειξη (\*\*). Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα, το επίπεδο χρώματος κόρας και στη συνέχεια πατήστε **START**.





## Μαρμελάδα

ΠΡΟΓ.  
17

## Κομπόστα και μαρμελάδες

	1000 g
Φράουλες, ροδάκινα, ραβέντι (rhubarb) ή βερύκοκα	580 g
Ζάχαρη	360 g
Χυμός λεμονιού	1
Πηκτίνη	30 g

Κόψτε τα φρούτα σε μεγάλα κομμάτια. Ρίξτε τα υλικά μέσα στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται.



## Ρύζι

Υλικά	Συνολική ποσότητα
	500 g
Ρύζι	200 g
Νερό	400 ml
Αλάτι	1/2 κ.γλ.

Ρίξτε τα υλικά μέσα στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα. Αυξήστε τη διάρκεια του προγράμματος στα 30 λεπτά πιέζοντας + και στη συνέχεια πατήστε **START**.

**Πρόταση σερβιρίσματος:** Αντικαταστήτε το ρύζι με κεχρί.

## Δημητριακά

ΠΡΟΓ.  
16

## Ζυμαρικά

ΠΡΟΓ.  
12

## Φρέσκα Ζυμαρικά

Υλικά	Συνολική ποσότητα		
	500 g	750 g	1000 g
Νερό	45 ml	50 ml	90 ml
Χτυπημένα αυγά	3	3	6
Αλάτι	1 πρέζα	0.5 κ.γλ.	1 κ.γλ.
Αλεύρι (T55)	375 g	500 g	750 g

Ρίξτε τα υλικά μέσα στο δοχείο με τη σειρά που αναφέρονται. Επιλέξτε το προτεινόμενο πρόγραμμα και στη συνέχεια πατήστε **START**.









## pain plaisir

### **Seb Groupe Ελλάδος Α.Ε.**

Σπύρου Μερκούρη 17-19 & Δήλου, 14452 Μεταμόρφωση  
Τηλ. 210 6317000

[www.moulinex.gr](http://www.moulinex.gr), [www.facebook.com/MoulinexGreece](https://www.facebook.com/MoulinexGreece)  
[www.tefal.gr](http://www.tefal.gr), [www.facebook.com/tefalgreece](https://www.facebook.com/tefalgreece)