



**ΓΙΩΤΗΣ®**

ΟΙ  
ΣΥΝΤΑΓΕΣ  
ΤΗΣ  
ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ!





## Οι συνταγές της επιτυχίας!

Πανέτοιμοι να υποδεχτούμε το φθινόπωρο στην κουζίνα και να δημιουργήσουμε γεύσεις με προϊόντα ΓΙΩΤΗΣ, για σίγουρη επιτυχία και σίγουρη οικονομία!

Με σύμμαχο την εμπειρία της ΓΙΩΤΗΣ, ετοιμάζουμε γλυκές και αλημυρές συνταγές που θα απολαύσουμε με την οικογένεια και τους φίλους.

Από όλα τα καλά έχει το φθινοπωρινό Τετράδιο Συνταγών! Πρωινή δύναμη στο τραπέζι με μπάρες, μπισκότα και κέικ. Μικρές απολαύσεις για όλες τις ώρες με ανάλαφρες μους και κρέμες. Αλλά και τα αγαπημένα όλων ζυμαρικά σε συνδυασμούς έκπληξη.

Σας ευχόμαστε καλό φθινόπωρο και καλές ετοιμασίες!

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες συνταγές  
στο [www.sintages-jotis.gr](http://www.sintages-jotis.gr)



# HEMO με μπανάνες



## ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. μπανάνες κατεψυγμένες • 200 γρ. (1½ φλιτζ. τσαγιού) HEMO
- 50 ml (1/4 φλιτζ. τσαγιού) γάλα • 50 γρ. (1/2 φάκελος) Κουβετρούρα σε Σταγόνες ΓΙΩΤΗΣ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε το γάλα, προσθέτετε 2 κουταλιές σούπας HEMO και την Κουβετρούρα και ανακατεύετε. Βάζετε στο μπλέντερ τις μπανάνες με το υπόλοιπο HEMO, χτυπάτε και μοιράζετε το μίγμα σε ποτήρια. Γαρνίρετε με το σιρόπι σοκολάτας που έχετε φτιάξει.



# Μπάρες Βρώμης με σοκολάτα



## ΥΛΙΚΑ

• 130 γρ. (2/3 φλιτζ. τσαγιού) Μαύρη Ζάχαρη Fytro • 160 γρ. (1/2 φλιτζ. τσαγιού) μέλι • 75 γρ. (1/3 φλιτζ. τσαγιού) μαργαρίνη • 180 γρ. (2 φλιτζ. τσαγιού) Corn Flakes Fytro • 100 γρ. Νιφάδες Βρώμης Fytro • 40 γρ. αμύγδαλα ανάλατα • 40 γρ. καρύδια • 40 γρ. αποξηραμένα δαμάσκηνα • 40 γρ. cranberries • 100 γρ. (1 φακέλος) Κουβερτούρα σε Σταγόνες ΓΙΩΤΗΣ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώνετε την Κουβερτούρα και την απλώνετε σε ένα μεγάλο ταψί στο οποίο έχετε στρώσει αντικλλητικό χαρτί. Βάζετε σε κατσαρόλα τη μαργαρίνη, τη Μαύρη Ζάχαρη και το μέλι. Μόλις ζεσταθούν και αρχίσουν να αφρίζουν, κατεβάζετε από τη φωτιά και ανακατεύετε με όλα τα υπόλοιπα υλικά. Απλώνετε το μίγμα πάνω από τη σοκολάτα και πιέζετε καλά για να δέσουν τα υλικά. Ξεφορμάρετε και κόβετε σε μικρές μπάρες.



# Τούρτα βύσσινο-λεμόνι



## ΥΛΙΚΑ

- 1 φάκελος Τριμμένο Μπισκότο ΓΙΩΤΗΣ • 1 φάκελος Άνθος Αραβοσίτου με γεύση Λεμόνι ΓΙΩΤΗΣ • 200 γρ. κονσέρβα βύσσινο • 40 γρ. (2 κουτ. σούπας) ζάχαρη • 10 γρ. (2 κουτ. γλυκού) Κορν Φλάουρ ΓΙΩΤΗΣ • 6 αυγά • 20 γρ. ξύσμα λεμονιού • 30 γρ. χυμός λεμονιού • 500 ml (2½ φλιτζ. τσαγιού) γάλα • 140 γρ. (3/4 φλιτζ. τσαγιού) βούτυρο ή μαργαρίνη • 270 γρ. (1½ φλιτζ. τσαγιού) άνηθ ζάχαρη

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε τη βάση με το Τριμμένο Μπισκότο σύμφωνα με τις οδηγίες του φακέλου και απλώνετε το μπισκότο σε μία φόρμα με σούστες που ανοίγει με διάμετρο 22-24 εκατοστά. Ετοιμάζετε την κρέμα βύσσινο: βάζετε στη φωτιά την κονσέρβα βύσσινο με τη ζάχαρη και το Κορν Φλάουρ και βράζετε ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να δέσει η κρέμα. Την αφήνετε να κρυώσει και την απλώνετε πάνω από το μπισκότο. Σε άλλο κατσαρολάκι, βάζετε το γάλα στο οποίο έχετε διαλύσει το Άνθος Αραβοσίτου Λεμόνι, τον χυμό και το ξύσμα λεμονιού, το βούτυρο και τα 3 κροκάδια ελαφρώς χτυπημένα. Τα αφήνετε να βράσουν μέχρι να δέσει η κρέμα. Χτυπάτε τα 3 ασπράδια με 3/4 φλιτζανιού τσαγιού άνηθ ζάχαρης για να γίνουν μαρέγκα, την ανακατεύετε με την κρέμα λεμόνι και την απλώνετε πάνω από την κρέμα βύσσινο. Χτυπάτε 3 ασπράδια με την υπόλοιπη άνηθ ζάχαρη να γίνουν μαρέγκα, την απλώνετε πάνω από την κρέμα λεμόνι και ψήνετε στους 140°C στο γκριλ για 15 λεπτά περίπου, μέχρι να πάρει χρώμα.



# Κρέμα σοκολάτα-μπανάνα σε ποτήρι



## ΥΛΙΚΑ

**Για τη ζύμη:** 80 γρ. (1/2 φλιτζ. τσαγιού) βούτυρο ή μαργαρίνη • 10 γρ. (2 κουτ. γλυκού) Κακάο ΓΙΩΤΗΣ • 2,5 γρ. (1/2 κουτ. γλυκού) αλάτι • 50 γρ. (1/4 φλιτζ. τσαγιού) ζάχαρη • 1 αυγό • 10 ml (1 κουτ. σούπας) γάλα • 125 γρ. (1 φλιτζ. τσαγιού) Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΓΙΩΤΗΣ • Λίγη βανίλια

**Για την κρέμα:** 4 μπανάνες • 50 γρ. (2 κουτ. σούπας) βούτυρο ή μαργαρίνη • 150 γρ. (3/4 φλιτζ. τσαγιού) ζάχαρη • 30 γρ. (6 κουτ. σούπας) ρούμι • 2 κρόκοι αυγών • 1/2 φάκελος Άνθος Αραβοσίτου με γεύση Μπανάνα ΓΙΩΤΗΣ • 100 ml (1/2 φλιτζ. τσαγιού) γάλα • 1 φάκελος Κουβερτούρα σε Σταγόνες ΓΙΩΤΗΣ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζυμώνετε στο φτερό όλα τα υλικά για τη ζύμη και τη βάζετε στο ψυγείο να σφίξει για μισή ώρα περίπου. Ανοίγετε τη ζύμη σε πολύ λεπτό φύλλο ανάμεσα σε 2 λαδόκολλες και την φίνετε στους 150°C αέρα για 20 λεπτά. Κόβετε σε μικρά κομμάτια μπισκότου. Κόβετε τις μπανάνες στη μέση. Βάζετε σε κατσαρολάκι το μισό βούτυρο και 1/4 φλιτζανιού τσαγιού ζάχαρη. Μόλις ζεσταθούν, και ακουρνάει λίγο το χρώμα, προσθέτετε τις μπανάνες και τις ανακατεύετε στη φωτιά μέχρι να καραμελώσουν. Προσθέτετε 1/4 φλιτζανιού τσαγιού ζάχαρη, ανακατεύετε λίγο ακόμα και στο τέλος αφιέρνετε με το ρούμι.



# Μπισκότα με ινδική καρύδα



## ΥΛΙΚΑ

- 250 γρ. (1¼ φλιτζ. τσαγιού) βούτυρο • 200 γρ. (1/2 φλιτζ. τσαγιού) άνηθ ζάχαρη
- 2 αυγά • Χυμός από 1 πορτοκάλι • Ξύσμα από 1 πορτοκάλι • 300 γρ. (2½ φλιτζ. τσαγιού) Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΓΙΩΤΗΣ • 150 γρ. καρύδα τριμμένη • Άνηθ ζάχαρη για το πασπάλιγμα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάτε ελαφρώς στο μίξερ το βούτυρο με την άνηθ ζάχαρη. Προσθέτετε τα αυγά χτυπημένα μαζί με τον χυμό, το ξύσμα πορτοκαλιού, το Αλεύρι και την καρύδα. Συνεχίζετε το χτύπημα μέχρι να γίνει μία ομοιόμορφη ζύμη την οποία σκεπάζετε με μεμβράνη και την αφήνετε στο ψυγείο για 2 ώρες περίπου. Πλάθετε μπαλάκια στο μέγεθος ενός καρυδιού. Τα βουτάτε σε ένα μπολ με άνηθ ζάχαρη και τα τοποθετείτε αραιά σε ένα ταγιά με λαδόκολλα. Τα πιέζετε με την παλάμη σας να γίνουν πλακέ και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο για 18-20 λεπτά στους 160°C, ανάλογα αν τα θέλετε τραγανά ή μαλακά.



# Κέικ με άρωμα καφέ



## ΥΛΙΚΑ

- 7 αυγά • 300 γρ. (2 φλιτζ. τσαγιού) άνην ζάχαρη • 100 γρ. (2/3 φλιτζ. τσαγιού) πούδρα αμυγδάλου • 250 γρ. (2 φλιτζ. τσαγιού) Φαρίνα ΓΙΩΤΗΣ • 125 γρ. (1 πλάκα) Κουβερτούρα ΓΙΩΤΗΣ • 50 γρ. (1/2 φάκελος) Κουβερτούρα σε Σταγόνες ΓΙΩΤΗΣ • 10 γρ. (3 κουτ. σούπας) καφέ espresso • 150 γρ. (2/3 φλιτζ. τσαγιού) βούτυρο ή μαργαρίνη λιωμένα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάτε στη δυνατή ταχύτητα του μίξερ, το βούτυρο με τη μισή άνην ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτετε τους κρόκους και συνεχίζετε το χτύπημα για 2 λεπτά. Χαμηλώνετε το μίξερ, προσθέτετε τη Φαρίνα και την πούδρα αμυγδάλου και συνεχίζετε το χτύπημα άλλα 2 λεπτά. Χτυπάτε τα ασπράδια με την υπόλοιπη άνην ζάχαρη μέχρι να γίνουν μαρέγκα και τα ανακατεύετε με το παραπάνω μίγμα. Χωρίζετε τη ζύμη στη μέση και στο ένα μέρος προσθέτετε την Κουβερτούρα σε Σταγόνες και τον καφέ και στο άλλο τη λιωμένη Κουβερτούρα. Σε μία μεγάλη φόρμα κέικ απλώνετε τη ζύμη σοκολάτα και από πάνω τη ζύμη με την Κουβερτούρα σε Σταγόνες. Βυθίζετε ένα πιρούνι και κάνετε 3-4 κύκλους για να σχηματίσετε σχέδια στο εσωτερικό του κέικ. Ψήνεται στους 160°C αέρα για 1 ώρα περίπου.





# Νιόκι με σπανάκι και παρμεζάνα



## ΥΛΙΚΑ

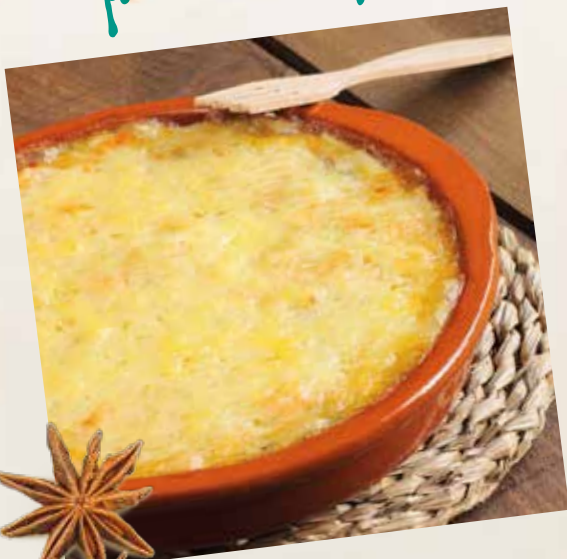
- 1 συσκευασία Πουρές Πατάτας ΓΙΩΤΗΣ • 200 ml (1 φλιτζ. τσαγιού) γάλα • 200 ml (1 φλιτζ. τσαγιού) νερό • 75 γρ. (1/3 φλιτζ. τσαγιού) βούτυρο ή μαργαρίνη • 2 αυγά • 80 γρ. (1 φλιτζ. τσαγιού) γραβιέρα τριμμένη • 100 γρ. (1/2 φλιτζ. τσαγιού) σιμιγδάλι ψιλό • 50 γρ. (1/2 φλιτζ. τσαγιού) Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΓΙΩΤΗΣ • 250 γρ. σπανάκι κατεψυγμένο • 100 γρ. κρεμμυδάκι φρέσκο • 50 ml (1/4 φλιτζ. τσαγιού) ελαιόλαδο • 100 γρ. (1 φλιτζ. τσαγιού) παρμεζάνα τριμμένη • Αλάτι • Πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε τον Πουρέ Πατάτας με το γάλα και το νερό. Προσθέτετε το βούτυρο, τα αυγά, τη γραβιέρα, το σιμιγδάλι και το Αλεύρι και πλάθετε μικρές μπαλίτσες σε μέγεθος κερασιού και τα πατάτε σε ένα πιρούνι. Βάζετε σε κατσαρόλα νερό με αλάτι να πάρουν βράση, ρίχνετε τα νιόκι μέσα και μόλις ανέβουν στην επιφάνεια, αποσύρετε από τη φωτιά και τα απλώνετε σε ένα πυρέξ να κρυώσουν. Ραντίζετε με λίγο βούτυρο. Τσιγαρίζετε στο ελαιόλαδο, το σπανάκι και το κρεμμύδι μαζί με αλάτι και πιπέρι και τα ανακατεύετε με τα νιόκι. Πασπαλίζετε με τριμμένη παρμεζάνα και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 250°C αέρα για 15 λεπτά περίπου.



# Ραβιόλια γεμιστά με ανθότυρο



## ΥΛΙΚΑ

**Για τη ζύμη:** 150 γρ. (1¼ φλιτζ. τσαγιού) Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΓΙΩΤΗΣ  
• 50 γρ. (1/3 φλιτζ. τσαγιού) σιμιγδάλι ψιλό • 50 γρ. (1/2 φλιτζ. τσαγιού) παρμεζάνα  
τριμμένη • 1 αυγό • 15 γρ. (3 κουτ. σούπας) αραβοσιτέλαιο • 2 γρ. Μαγιά Νωπή  
ΓΙΩΤΗΣ • 60 ml (1/3 φλιτζ. τσαγιού) νερό

**Για τη γέμιση:** 150 γρ. ανθότυρο • 1 αυγό • 100 γρ. (1 φλιτζ. τσαγιού)  
κεφαλοραβιέρα • 1 κουτ. σούπας ΓΙΩΤΗΣ Crème

**Για την κρέμα:** 1/2 κουτί ΓΙΩΤΗΣ Crème • 1 αυγό • 20 γρ. (2 κουτ. σούπας)  
μουστάρδα • 100 γρ. (1 φλιτζ. τσαγιού) τριμμένο τυρί

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζυμώνετε στο μίξερ όλα τα υλικά της ζύμης μέχρι να γίνει ομοιόμορφη και σφιχτή. Την ανοίγετε σε λεπτό φύλλο και κόβετε στρογγυλούς πάτους με διάμετρο περίπου 7 εκατοστά. Αλείφετε την επιφάνεια με αυγό. Ανακατεύετε τα υλικά για τη γέμιση και τη μοιράζετε στη ζύμη. Κλείνετε και τα βουτάτε σε αλατισμένο νερό που βράζει για 4 λεπτά περίπου. Τα τοποθετείτε σε ένα πυρέξ. Χτυπάτε το Crème με το αυγό να αφρατέψει. Προσθέτετε τη μουστάρδα και το τριμμένο τυρί, ανακατεύετε, περικύνετε τα ραβιόλια και ψήνετε στους 250°C για 10 λεπτά περίπου.



# Σπαγγέτι ολικής με μυζήθρα και μπέικον



## ΥΛΙΚΑ

- 1 συσκευασία Σπαγγέτι Ολικής Άλεσης Fytro • 250 γρ. πράσινες πιπεριές • 250 γρ. κόκκινες πιπεριές • 200 γρ. μπέικον γαλοπούλας • 250 γρ. κρεμμύδι τριμμένο
- 80 γρ. (1/2 φλιτζ. τσαγιού) ελαιόλαδο • 300 γρ. μυζήθρα • 300 γρ. τυριά τριμμένα
- 100 γρ. (1/2 φλιτζ. τσαγιού) βούτυρο ή μαργαρίνη • 1 συσκευασία Μπесоμέλ ΓΙΩΤΗΣ • 1500 ml (7½ φλιτζ. τσαγιού) γάλα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τα Σπαγγέτι σε αλατόνερο. Σοτάρετε στο ελαιόλαδο το κρεμμύδι, τις πιπεριές και τα μπέικον και τα ανακατεύετε με τα Σπαγγέτι. Προσθέτετε το βούτυρο, τη μουστάρδα, τη μυζήθρα και τα μισά τριμμένα τυριά. Ετοιμάζετε τη Μπесоμέλ σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας και προσθέτετε τη μισή μέσα στα Σπαγγέτι, τα οποία απλώνετε σε βουτυρωμένο μεγάλο ταψί. Στην υπόλοιπη Μπесоμέλ προσθέτετε τα υπόλοιπα τυριά και την απλώνετε πάνω από τα Σπαγγέτι. Πασπαλίζετε με τριμμένη φρυγανιά και ψήνετε στους 200°C αέρα για 45 λεπτά.



# Πεινιρλί



## ΥΛΙΚΑ

- Για τη ζύμη:** 375 γρ. (3 φλιτζ. τσαγιού) Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΓΙΩΤΗΣ  
• 25 γρ. (1 κύβος) Μαγιά Νωπή ΓΙΩΤΗΣ • 5 γρ. (1 κουτ. γλυκού) αλάτι • 15 γρ. (1 κουτ. σούπας) ελαιόλαδο • 200 ml (1 φλιτζ. τσαγιού) γάλα • 10 γρ. (1/2 κουτ. σούπας) ζάχαρη
- Για τη γέμιση:** 200 γρ. πιπεριές ψιλοκομμένες • 100 γρ. τυρί κίτρινο σε φέτες • 2 μοτσαρέλες σε νερό • 4 φέτες μπέικον • 4 φέτες ζαμπόν • Σάλτσα τομάτας • Βούτυρο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζυμώνετε όλα τα υλικά για τη ζύμη στο μίξερ μέχρι να γίνει ομοιογενής. Αφήνετε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 1 ώρα περίπου και τη χωρίζετε σε 4 μέρη. Τα ανοίγετε σε σχήμα οβάλ και τα αλείφετε με σάλτσα τομάτας. Απλώνετε το τυρί, το μπέικον, το ζαμπόν, τη μοτσαρέλα και τις πιπεριές. Ρίχνετε λίγο σάλτσα τομάτας και ένα μικρό κομματάκι βούτυρο και ψήνετε στους 250°C για 15-20 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο.

