

Φρυγανιά, μέλι και αναρή

Υλικά:

2 φρυγανιές

2 κουταλιές μέλι

1 κομμάτι αναρή

κανέλα (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

Αλείφουμε το μέλι στις φρυγανιές

Ρίχνουμε λίγη κανέλα στις φρυγανιές

Προσθέτουμε αναρή τριμμένη

Καλή απόλαυση!



Toast, honey and anari cheese

Materials:

2 toasts

2 tablespoons honey

1 piece of anari cheese (traditional of Cyprus mild cheese)

cinnamon (optional)

Implementation:

Spread the honey on the toast

Add a little cinnamon to the toast

Add grated anari

Enjoy!



Απογευματινό ή πρωινό κολατσιό

Υλικά:

150 γρ. γιαούρτι στραγγιστό

1 μέτρια μπανάνα

2 κουταλιές βρώμη

4-5 αμύγδαλα

μέλι



Εκτέλεση:

Βάζουμε το γιαούρτι σε ένα μπολ

Ρίχνουμε 2 κουταλιές βρώμη

Κόβουμε μία μέτρια μπανάνα σε μικρά κομματάκια

Βάζουμε χοντροκομμένα αμύγδαλα

Γαρνίρουμε με όσο μέλι θέλουμε

Καλή όρεξη!

Afternoon or breakfast snack

Materials:

150 gr. yoghurt

1 medium banana

2 tablespoons oats

4-5 almonds

honey



Implementation:

Put the yoghurt in a bowl

Add 2 tablespoons of oats

Cut a medium banana into small pieces

Put coarsely chopped almonds

Garnish with as much honey as you like

Good appetite!

Τηγανίτες με μέλι και καρύδια

Υλικά:

2 κούπες αλεύρι

2 κουταλάκια Baking Powder

½ κούπα γάλα χλιαρό

½ κούπα νερό χλιαρό

2 κουταλιές ζάχαρη

½ κουταλιά αλάτι

Μέλι

Καρύδια



Εκτέλεση:

Σε μία λεκάνη ανακατεύουμε το αλεύρι με τα υπόλοιπα υλικά μέχρι να ομογενοποιηθούν

Βάζουμε το τηγάνι σε χαμηλή φωτιά με λίγο βούτυρο.

Ρίχνουμε μια μεγάλη κουταλιά από τον χυλό μέσα στο τηγάνι και την ψήνουμε μέχρι να ροδοκοκκινίσει.

Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία. Θα μας βγουν 10-12 τηγανίτες.

Σερβίρουμε με μέλι και καρύδια.

Pancakes with honey and walnuts

Materials:

2 cups flour

2 teaspoons Baking Powder

1/2 a cup of lukewarm milk

1/2 a cup of lukewarm water

2 tablespoons sugar

Or a spoonful of salt

Honey

Walnuts



Implementation:

In a bowl, mix the flour with the rest of the ingredients until they are homogenous

Put the pan on low heat with a little butter.

Pour a large spoonful of the porridge into the pan and bake it until it turns reddish.

Repeat the process. You will get 10-12 pancakes.

Serve with honey and walnuts.