



ΑΘΗΝΑ ΠΑΝΟΥ



Cupcakes



30 εύκολες
και πρωτότυπες
συνταγές
για γλυκά και αλμυρά
cupcakes!



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: Cupcakes
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Αθηνά Πάνου
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Χρυσούλα Τσιρούκη
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΙΣΩΦΥΛΛΟΥ: Γιώργος Παζάλος
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: Add Noise
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου
ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Ι. Πέππας ΑΒΕΕ
ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Μάντης Ιωάννης & Υιοί Ε.Ε.

© Φωτογραφιών εξωφύλλου: Αθηνά Πάνου
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2012

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2012, 2.000 αντίτυπα

ISBN 978-960-496-945-6

Τυπώθηκε σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
Έδρα: Τατοίου 121
144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Μανρομικάλη 1
106 79 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
Head office: 121, Tatoiu Str.
144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 1, Mavromichali Str.
106 79 Athens, Greece
Tel.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

ΑΘΗΝΑ ΠΑΝΟΥ



Cupcakes





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	11
Τα απαραίτητα εργαλεία	12
Γενικές συμβουλές	15
Ξεκίνημα	
Βανίλιας	19
Σοκολάτας	21
Με παιδικό γιαούρτι φρούτων	23
Μπράουνις	25
Με γαλοπούλα και τυρί	27
Με πέστο και μους ανθότυρου	29
Κολατσιό	
Μπανάνας με γλάσο φιστικοβούτυρο	33
Καρότου με γλάσο τυρί κρέμα	35
Ινδοκάρυδου	37
Με λεμόνι και παπαρουνόσπορο	39
Με λιαστή ντομάτα, βασιλικό και κρέμα φέτας	41
Με πιπεριές και μους γιαουρτιού	43
Πάρτι	
Βανίλιας με μπισκότα	47
Σοκολάτας με βουτυρόκρεμα αμυγδάλου	49
Λευκής σοκολάτας μέσα έξω	51
Με γιαούρτι, μπανάνα και σοκολάτα	53
Χοτ ντογκ	55
Με καλαμπόκι, μπέικον και ξινόκρεμα	57
Εορταστικά	
Χριστουγεννιάτικα cupcakes με κάστανα και σοκολάτα ..	61
Διπλά σοκολατένια γεμιστά με γλυκό βύσσινο	63
Αποκριάτικα cupcakes μήλου και σοκολάτας γάλακτος ..	65
Πασχαλινά cupcakes με μαστίχα	67
Με μανούρι και ελιές (για την Πρωτομαγιά)	69

Cupcakes

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Cupcakes για τη Γιορτή της Μητέρας με μέλι και κανέλα ... 71

Vegan

Με καρύδα και ανανά 75

Με ροδάκινο και χυμό φρούτων 77

Με μπανάνα, αμύγδαλα και φιστίκια Αιγίνης 79

Με καρύδι, σοκολάτα και πορτοκάλι 81

Με λεμόνι και κανέλα 83

Όλο σοκολάτα 85

Μια χρήσιμη ιδέα 87

Ευρετήριο 89



Καθένας μας έχει τους τρόπους του να χαλαρώνει – περπατώντας, τρέχοντας στο γυμναστήριο, ζωγραφίζοντας πίνακες, σκάβοντας κήπους, μαγειρεύοντας... Εγώ έχω διαλέξει το τελευταίο.

Κάθε φορά που είχα διάβασμα για εξεταστική στη σχολή, έκανα διάλειμμα μπαίνοντας στην κουζίνα, κόβοντας σοκολάτα, χτυπώντας μαρέγκα, ψήνοντας μπισκότα, μπράουνις, ανακατεύοντας αφράτη μους σοκολάτας... Με τον καιρό ήθελα να μαθαίνω όλο και περισσότερα για τον μαγικό κόσμο της ζαχαροπλαστικής· έψαχνα, διάβαζα, δοκίμαζα και σιγά σιγά ήρθε και η φωτογραφία να συμπληρώσει αυτή τη μαγεία. Παράλληλα διαπίστωνα τι καρά δίνεις στους γύρω σου όταν τους προσφέρεις ένα γλυκό! Χειροποίητο και φτιαγμένο με μεράκι. Εντάξει, ξεχνάμε για λίγο τις θερμίδες! Το γλυκό είναι μια μικρή απόλαυση μέσα στην καθημερινότητά μας. Ειδικά όμως όταν θα το φτιάξετε παρέα με τα παιδιά σας, θα βλέπετε τη χαρά στις φατσούλες τους, θα ανακατεύουν, θα πασπαλίζουν, θα γίνεται ένας μικρός χαμός, αλλά η ικανοποίηση είναι τόσο μεγάλη... Το ίδιο και όταν θα το φτιάξετε με την κολλητή σας· θα ακούτε μουσική, θα κουτσομπολεύετε, μπορεί και να το κάψετε, αλλά τουλάχιστον θα το έχετε διασκεδάσει.

Αυτός είναι και ο σκοπός του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας· να διασκεδάσετε φτιάχνοντας cupcakes! Διάλεξα τα συγκεκριμένα, γιατί είναι εύκολα τόσο να τα φτιάξετε όσο και να τα καταναλώσετε! Και για την ιστορία, το cupcake είναι κέικ σε μέγεθος φλιτζανιού, που μπορείτε να σερβίρετε σε ένα άτομο – μάλιστα στα ελληνικά θα λέγαμε «φλιτζανοκεκάκι»!

Απλά υλικά λοιπόν, όρεξη, φαντασία, καλή παρέα και ξεκινάμε...

Αθηνά Πάνου
Sugar buzz

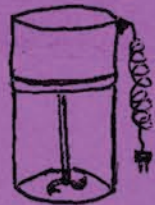
ΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ

ΕΡΓΑΛΕΙΑ

μίξερ



μούλτι



ηλεκτρονική
ζυγαριά



μπολ



www.sugarbuzz.gr



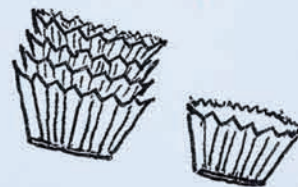
ξύλινη
κουτάλα



μαρίζ
(σπάτουλα
σιλικόνης)



χάρτινες
θήκες



διάφορα
κατσαρολάκια



κορνέ



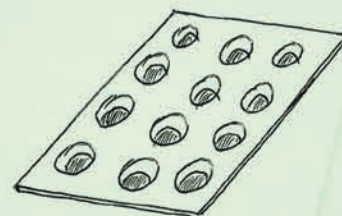
αυγοδάρτης



μπεν μαρί



φόρμα





ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

1. Όλες οι θερμοκρασίες φούρνου είναι σε αέρα. Αν ψήνετε σε αντιστάσεις, δοκιμάστε με μια οδοντογλυφίδα στη λήξη του αναγραφόμενου χρόνου. Αν βγαίνει στεγνή, είναι έτοιμα. Αλλιώς αφήστε 5'-10'.
2. Η διάρκεια ψησίματος διαφέρει από φούρνο σε φούρνο.
3. Όλα τα υλικά πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου.
4. Η ποσότητα των συνταγών αντιστοιχεί σε 12 cupcakes (εκτός αν σημειώνεται διαφορετικά). Οι χάρτινες θήκες που χρησιμοποιούνται φτάνουν ως το ύψος της θήκης του ειδικού ταψιού.
5. Αφού ζυγίσετε το αλεύρι, το κακάο και την άχνη, μπορείτε να τα κοσκινίσετε για πιο φίνο αποτέλεσμα.
6. Χρησιμοποιείτε αλεύρι για όλες τις χρήσεις, εκτός από τις περιπτώσεις στις οποίες δηλώνεται διαφορετικά.
7. Τεμαχίζετε πάντα την κουβερτούρα σε πολύ μικρά κομμάτια.
8. Μπορείτε να αντικαταστήσετε το βούτυρο με μαργαρίνη, αλλά αυτό μόνο στα κέικ και όχι στο γλάσο. Ομοίως το ηλιέλαιο στις vegan συνταγές με μαργαρίνη.
9. Χρησιμοποιείτε κουβερτούρα με 55-58% περιεκτικότητα σε κακάο. Αν δε βρείτε, αντικαθιστάτε με 43-45%.
10. Η κρέμα γάλακτος που περιλαμβάνεται σε ζύμη κέικ μπορεί να αντικατασταθεί με light. Στην περίπτωση της σαντιγί, όμως, πρέπει να χρησιμοποιηθεί κρέμα με 35% λιπαρά.
11. Μπορείτε να αντικαταστήσετε το γάλα καρύδας με οποιοδήποτε μη ζωικό (σόγιας, ρυζιού, αμυγδάλου). Θα επηρεαστεί όμως η γεύση.
12. Χρησιμοποιείτε μαλακή καστανή ζάχαρη (soft light brown sugar) και μαλακή μαύρη (soft dark brown sugar). Αν δε βρείτε, αντικαθιστάτε με κρυσταλλική καστανή (demerara), που μπορείτε να τρίψετε στο μούλτι. Θα επηρεαστεί όμως η γεύση και η υφή σε κάποιες περιπτώσεις.
13. Το τυρί μασκαρπόνε μπορεί να αντικατασταθεί με τυρί κρέμα και αντιστρόφως.
14. Αφού ψηθούν τα cupcakes, τα βγάζετε προσεκτικά από το ταψάκι και τα τοποθετείτε πάνω σε μια σχάρα. Περιμένετε να κρυσώσουν πολύ καλά και μετά τα διακοσμείτε με γλάσο.
15. Όλα τα cupcakes με βουτυρόκρεμα μπορούν να διατηρηθούν εκτός ψυγείου σε πλαστικό ή μεταλλικό κουτί (εκτός απ' τους καλοκαιρινούς μήνες). Όσα έχουν γλάσο με κρέμα γάλακτος, μασκαρπόνε, τυρί κρέμα φυλάσσονται στο ψυγείο.
16. Αν χρησιμοποιείτε χάρτινες θήκες στα αλμυρά cupcakes, θα πρέπει, μετά το ψήσιμο, να τα αφήσετε να κρυσώσουν πριν τα βγάλετε. Διαφορετικά, για μεγαλύτερη ευκολία, βουτυρώνετε και αλευρώνετε το ταψί.

Cupcakes Ξεκίνημα





Cupcakes Βανίλιας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανάβετε το φούρνο στους 170° C, στον αέρα.
2. Τοποθετείτε 12 χάρτινες θήκες στο ταψάκι για μάφιν.
3. Αναμειγνύετε σε ένα μπολ τα στερεά υλικά (αλεύρι, βανίλια, ζάχαρη).
4. Προσθέτετε το λιωμένο βούτυρο (όχι καυτό), το γάλα, το αυγό (και την υγρή βανίλια, αν χρησιμοποιείτε) και ανακατεύετε με έναν αυγοδάρτη ώσου να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
5. Το μοιράζετε στις χάρτινες θήκες.
6. Ψήνετε για 20-22'.

ΥΛΙΚΑ

130 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
100 γρ. ζάχαρη
65 γρ. βούτυρο λιωμένο
110 γρ. γάλα
1 βανίλια (ή 1 κ.γ. εσάνς βανίλιας)
1 αυγό



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΓΛΑΣΟ

300 γρ. κρέμα γάλακτος
2 κ.σ. άχνη

- Τοποθετείτε ένα μπολ στο ψυγείο για 5'.
- Στη συνέχεια χτυπάτε με το μίξερ την κρέμα γάλακτος κρύα στο κρύο μπολ.
- Ρίχνετε σιγά σιγά την άχνη και συνεχίζετε το χτύπημα ώσου να σφίξει το μείγμα.
- Διακοσμείτε τα cupcakes.



ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ
ΠΡΟΣΘΕΣΕΤΕ ΘΥΣΜΑ
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ
Ή ΛΕΜΟΝΙΟΥ ΣΤΟ
ΜΕΙΓΜΑ ΤΟΥ ΚΕΪΚ.

Cupcakes σοκολάτας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανάβετε το φούρνο στους 175° C, στον αέρα.
2. Τοποθετείτε 12 χάρτινες θήκες στο ταψάκι για μάφιν.
3. Κοσκινίζετε το κακάο.
4. Χτυπάτε στο μίξερ το βούτυρο με την καστανή ζάχαρη, προσθέτετε το αυγό και συνεχίζετε το χτύπημα ώπου να ομογενοποιηθεί και να ασπρίσει το μείγμα.
5. Προσθέτετε τη βανίλια και μετά την κρέμα γάλακτος.
6. Στη συνέχεια αναμειγνύετε αλεύρι-κακάο-σόδα, τα ρίχνετε στο μείγμα και συνεχίζετε το χτύπημα.
7. Ρίχνετε στο τέλος και το 1/2 κουταλάκι ξίδι, συνεχίζετε με το μίξερ για μισό λεπτό και σταματάτε. Προσθέτετε την κουβερτούρα και ανακατεύετε απαλά.
8. Μοιράζετε το μείγμα στις χάρτινες θήκες.
9. Ψήνετε για 22'.



- Κοσκινίζετε την άχνη.
- Χτυπάτε στο μίξερ το βούτυρο, ρίχνοντας σιγά σιγά την άχνη. Κατόπιν προσθέτετε τη βανίλια και το γάλα.
- Λίγο πριν βάλετε όλη την άχνη, προσθέτετε την πραλίνα.
- Δοκιμάζετε σε περίπτωση που δε θέλετε να γίνει πιο γλυκό ώστε να μην προσθέσετε όλη τη ζάχαρη.
- Διακοσμείτε τα cupcakes είτε βάζοντας το γλάσο σε κορνέ είτε με ένα κουταλάκι.

ΛΙΩΣΤΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ,
ΒΑΛΤΕ ΣΕ ΣΑΚΟΥΛΑΚΙ,
ΚΟΥΤΕ Ή ΚΑΝΤΕ ΣΧΕΛΙΑ
ΣΕ ΛΑΛΟΚΟΛΛΑ.



Cupcakes με παιδικό γιαούρτι φρούτων




ΥΛΙΚΑ
50 γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη
100 γρ. ζάχαρη
1 αυγό
135 γρ. παιδικό γιαούρτι
με γεύση κεράσι
150 γρ. αλεύρι που
φουσκώνει μόνο του
1/4 κ.γ. σόδα
1 κ.γ. εσάνς βανίλιας

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΓΛΑΣΟ
100 γρ. βούτυρο
σε θερμοκρασία
δωματίου
250 γρ. άχνη
1 κ.γ. εσάνς βανίλιας
2 κ.σ. μαρμελάδα
κεράσι

• Κοσκινίζετε την άχνη.
• Χτυπάτε στο μίξερ το βούτυρο,
ρίχνοντας σιγά σιγά την άχνη.
Κατόπιν προσθέτετε και τη βανίλια.
• Λίγο πριν βάλετε όλη την άχνη,
ρίχνετε τη μαρμελάδα. Αφήνετε
λίγο στο ψυγείο να σφίξει.
• Διακοσμήστε τα cupcakes είτε
βάζοντας το γλάσο σε κορνέ
είτε με ένα κουταλάκι.

- ΕΚΤΕΛΕΣΗ
1. Ανάβετε το φούρνο στους 170° C, στον αέρα.
 2. Τοποθετείτε 12 χάρτινες θήκες στο ταψάκι για μάφιν.
 3. Χτυπάτε στο μίξερ το βούτυρο με τη ζάχαρη 2-3'.
 4. Ρίχνετε το αυγό και συνεχίζετε το χτύπημα ώσπου να ασπρίσει το μείγμα.
 5. Προσθέτετε τη βανίλια και το γιαούρτι και αμέσως μετά το αλεύρι με τη σόδα.
 6. Ομογενοποιείτε και μοιράζετε το μείγμα στις χάρτινες θήκες.
 7. Ψήνετε για 20'.





Cupcake: κέικ σε μέγεθος φλιτζανιού,
για ένα μόνο άτομο. Στα ελληνικά
θα το λέγαμε «φλιτζανοκεκάκι»...

Στο βιβλίο αυτό θα βρείτε 30 πρωτότυπες
και εύκολες συνταγές για να εξερευνήσετε
και να κατακτήσετε τον πλανήτη των γλυκών
και αλμυρών cupcakes. Θα χρειαστείτε
απλά υλικά, ελάχιστα σκεύη, πολλή όρεξη
και καλή παρέα.

Καλή επιτυχία!



party
time!!



ΨΥΧΟΓΙΟΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
ΤΑΤΟΙΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550
www.psichogios.gr • e-mail: info@psichogios.gr

ISBN 978-960-496-945-6



ΚΩΔ. ΜΗΥΣΗΣ: 12362