**Βιωματική Δράση: Α΄ Γυμνασίου Σχ.Έτος 2015-16**

**«Μαθαίνω να διαχειρίζομαι τον ελεύθερο χρόνο μου»**

**Ονοματεπώνυμο και ειδικότητα υπευθύνου Εκπαιδευτικού:**

**Αποστόλου Μαριάννα, ΠΕ05**

**2ο Τρίμηνο**

**Αγαπημένες συνταγές**

1. **Σοκολατάκια Fererro**

της Ιωάννας Λυγάτσικα

**Υλικά**

300 γραμμάρια νουτέλα

200 γραμμάρια φουντούκι

3 σοκοφρέτες ΜΑΧΙ (σύνολο 150 γραμμάρια)

2 κουβερτούρες η μία από τις δύο να είναι γάλακτος

**Εκτέλεση**

Ανακατεύουμε το φουντούκι τριμμένο, την σοκοφρέτα τριμμένη και τη νουτέλα. Μετά αφήνουμε 2-3 ώρες στο ψυγείο. Όταν τα βγάλουμε τα κάνουμε μπαλάκια. Στο τέλος τα βουτάμε στην λιωμένη κουβερτούρα.

**Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!!!**

1. **Κοκκινιστό μοσχάρι με πατάτες τηγανιτές**

του Ανδρέα Κουλιεράκη

**Υλικά**

½ ποτήρι λάδι

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

1 ½ κιλό μοσχάρι

250 gr σάλτσα τομάτας

αλάτι, πιπέρι, κανέλα, δυόσμο

1 κιλό πατάτες

**Εκτέλεση**

1. Ρίχνουμε λίγο λάδι στην κατσαρόλα και λεπτοκομμένο κρεμμύδι και το τσιγαρίζουμε.

2. Βάζουμε τα κομμάτια το κρέας και τα αφήνουμε 2-3 λεπτά να πάρει χρώμα.

3. Στη συνέχεια ρίχνουμε την σάλτσα τομάτας, αλάτι, πιπέρι, κανέλα, δυόσμο και τα αφήνουμε να βράσουν για 1 ώρα.

4. Στο τηγάνι βράζουμε το λάδι μέχρι να αρχίζει να δείχνει ότι είναι καυτό. Ρίχνουμε τις πατάτες τις οποίες έχουμε κόψει σε λεπτές φέτες η στρογγυλές ροδέλες.

5. Τις αφήνουμε να τηγανιστούν και τις ανακατεύουμε ώστε να μην καούνε, όταν πάρουν ροδαλό χρώμα τις βγάζουμε και τις αδειάζουμε στην πιατέλα στην οποία έχουμε στρώσει μια χαρτοπετσέτα έτσι ώστε να απορροφήσει το λάδι και στη συνέχεια σερβίρουμε το φαγητό.

**Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!!!**

1. **Κεφτεδάκια**

του Γρηγόρη Μαρούλη

**Τι χρειαζόμαστε:**

* 1,5 κούπα κρεμμύδι τριμμένο
* 2 χοντρές φέτες ψωμί μπαγιάτικο ή παξιμάδι καλά μουλιασμένο
* 1/2 κιλό κιμά μοσχαρίσιο ή ανάμικτο
* 2 αβγά
* 1/4 κούπας λάδι
* 1 κουταλιά ξύδι
* 1,5 κουταλιά σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
* 1,5 κουταλιά σούπας δυόσμο ψιλοκομμένο
* 1 κουταλιά ρίγανη
* αλατοπίπερο
* αλεύρι για το τύλιγμα
* λάδι για το τηγάνισμα

**Πώς το κάνουμε:**

Ανακατεύουμε το κρεμμύδι, τον κιμά, τον μαϊντανό, το δυόσμο, τη ρίγανη και όσο αλατοπίπερο επιθυμούμε. Αν χρησιμοποιήσουμε ψωμί ή παξιμάδι το στύβουμε πολύ καλά και το προσθέτουμε ή προσθέτουμε απλώς τη φρυγανιά ανακατεύοντας καλά. Σπάμε τα αβγά στο μίγμα, και προσθέτουμε το λάδι και το ξύδι ανακατεύοντας πολύ καλά να πάνε οι γεύσεις παντού. Αφήνουμε το μίγμα να ξεκουραστεί για μισή ώρα κατά προτίμηση στο ψυγείο. Πλάθουμε σε κεφτεδάκια μεγάλα (σαν μικρά μπιφτέκια) αλευρώνουμε και τινάζουμε το περίσσιο αλεύρι. Βάζουμε το λάδι στο τηγάνι να κάψει, προσθέτουμε τους κεφτέδες και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Τηγανίζουμε και από τις δύο μεριές να ροδίσουν καλά αλλά να μην καούν. **Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!!!**

1. **Κουραμπιέδες**

της Γεωργίας Μέκια

**Τι χρειαζόμαστε:**

500 gr φρέσκο βούτυρο

1 φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη

2 φλιτζάνια του τσαγιού αμύγδαλα (ασπρισμένα και καβουρδισμένα)

ξύσμα από ένα πορτοκάλι

περίπου ένα κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις (όσο πάρει)

ζάχαρη άχνη για το πασπάλισμα

**Πώς το κάνουμε:**

Χτυπάμε το βούτυρο μέχρι να γίνει αφράτο και προσθέτουμε τμηματικά την ζάχαρη. Στην συνέχεια ρίχνουμε το ξύσμα και το αλεύρι μέχρι η ζύμη να γίνει λεία και σφιχτή. Τέλος ρίχνουμε τα αμύγδαλα και πλάθουμε σε ότι μέγεθος και σχήμα θέλουμε. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι να πάρουν ωραίο χρώμα. Μόλις βγουν από τον φούρνο τους πασπαλίζουμε με μπόλικη ζάχαρη άχνη.

**ΠΗΓΗ:**  **ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΠΑΡΕΑΣ**

**Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!!!**

1. **Πουρές πατάτας**

της Γρηγορίας Κουτσοπιά

**Υλικά**

1 κιλό πατάτες

2 φρέσκα κρεμμυδάκια

2 σκελίδες σκόρδο

4 κλωναράκια μαϊντανό

2 κουταλάκια αλάτι, λίγο πιπέρι

1 ποτήρι λάδι

χυμό 2 λεμονιών

1 κουταλιά ρίγανη

**Εκτέλεση**

Πλένουμε καλά τις πατάτες και τις βράζουμε, έπειτα τις ξεφλουδίζουμε, τις βάζουμε σε μια μεγάλη πιατέλα και τις πατάμε με ένα πιρούνι να γίνουν πουρές. Ψιλοκόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια τις 2 σκελίδες σκόρδο και τα 4 κλωναράκια μαϊντανό. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα αλάτι, λάδι, λεμόνι, ρίγανη κατά βούληση και ανακατεύουμε αρκετά καλά να ενσωματωθούν τα υλικά.

Ο πουρές είναι έτοιμος !!!

**Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!!!**

1. **Ταλιατέλες με κρέμα γάλακτος**

της Γεωργίας Κουτή

**Υλικά**

* ταλιατέλες
* κασέρι, αλάτι
* κρέμα γάλακτος
* βιτάμ και μπέικον

**Εκτέλεση**

Βάζεις στην κατσαρόλα νερό αλάτι και περιμένεις να βράσει. Όταν βράσει ρίχνεις μέσα τις ταλιατέλες και τις αφήνεις να βράσουν για 10΄ Έπειτα  στραγγίζεις τις ταλιατέλες. Σε ένα τηγάνι βάζεις το μπέικον την κρέμα γάλακτος και λίγο βιτάμ και αφήνεις τα υλικά να βράσουν για ένα λεπτό. Έπειτα ρίχνεις μέσα τις ταλιατέλες.

**Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!!!**

1. **Κορμός «Μωσαϊκό»**

της Ευφροσύνης Κουγιούτα

**Υλικά**

250 γρ. κρέμα γάλακτος

200 γρ. κουβερτούρα

1 κουταλιά λάδι

1 κούπα καρύδια ψιλοκομμένα

2 πακέτα μπισκότα «πτι-μπερ»

Λίγη τρούφα, 3-4 κουταλιές κονιάκ ή λικέρ

**Εκτέλεση:**

Ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος. Λιώνουμε μέσα σε αυτή την κουβερτούρα και ρίχνουμε το λάδι. Κόβουμε σε μικρά κομμάτια τα μπισκότα, τα αναμειγνύουμε με τα καρύδια και το κονιάκ και τα ρίχνουμε στο μίγμα με την κουβερτούρα. Προσθέτουμε τις δυο κουταλιές κονιάκ και ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά. Τυλίγουμε με σελοφάν σε κύλινδρο αφού πασπαλίσουμε με την τρούφα και τον βάζουμε στο ψυγείο μέχρι να παγώσει.

**Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!!!**

1. **Τιραμισού**

Της Γεωργίας Κωνσταντάκου

**Υλικά**

400 gr σαβουαγιάρ

1 μόρφατ

κρέμα γάλακτος (250 gr)

τυρί φιλαδέλφεια (250 gr)

ζάχαρη άχνη

κακάο

ζάχαρη

**Εκτέλεση**

**Για το σιρόπι**

Κάνουμε σιρόπι με 1 κούπα νερό και 10 κουταλιές ζάχαρη. Βράζουμε για 10΄. (Προαιρετικά βάζουμε 1 κουταλάκι καφέ εσπρέσο.)

**Για την κρέμα**

Χτυπάμε στο μίξερ 1 μόρφατ με μισή κούπα ζάχαρη άχνη και το βάζουμε στο ψυγείο να παγώσει για μισή ώρα. Χτυπάμε στο μίξερ την κρέμα γάλακτος με μισή κούπα ζάχαρη άχνη και τη βάζουμε στο ψυγείο να παγώσει για μισή ώρα. Ανακατεύουμε μαζί τις κρέμες προσθέτοντας και το τυρί φιλαδέλφεια. Βάζουμε μια στρώση σαβουαγιάρ σε ένα πυρέξ και τα ραντίζουμε με το μισό σιρόπι. Απλώνουμε πάνω στη στρώση τη μισή κρέμα. Βάζουμε άλλη μια στρώση με τα υπόλοιπα σαβουαγιάρ και τα ραντίζουμε με το υπόλοιπο σιρόπι. Απλώνουμε και την υπόλοιπη κρέμα. Τέλος πασπαλίζουμε με κακάο.

**Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!!!**

1. **Χριστουγεννιάτικο δέντρο με μπισκότα**

της Κατερίνας Μπαλαμώτη

**Υλικά**

½ κιλό βούτυρο

½ ποτήρι χυμό πορτοκάλι

ποτήρι ζάχαρη

4 κρόκους αυγών

κουταλάκια του γλυκού μπέικιν πάουντερ

1 κουταλάκι του γλυκού σόδα

Αλεύρι (όσο πάρει)

**Εκτέλεση**

Λιώνουμε το βούτυρο σε χαμηλή φωτιά. Χτυπάμε με το μίξερ τους κρόκους με τη ζάχαρη, ώσπου να ασπρίσουν. Προσθέτουμε τον χυμό και το βούτυρο και συνεχίζουμε το χτύπημα για λίγο ακόμη. Στο τέλος προσθέτουμε το αλεύρι λίγο – λίγο (χωρίς το μίξερ), αφού πρώτα το έχουμε κοσκινίσει και ανακατεύοντας σε μια μικρή ποσότητα αλευριού το μπέικιν πάουντερ και τη σόδα. Ζυμώνουμε καλά με το χέρι, ώσπου να γίνει μια μαλακή και εύπλαστη ζύμη. Στη συνέχεια απλώνουμε την ζύμη στον πάγκο της κουζίνας σε πάχος μισού εκατοστού. Με κουπ – πατ, διαφόρων μεγεθών κόβουμε αστέρια και τα τοποθετούμε σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα. Ψήνουμε για 20 λεπτά περίπου, στους 180o C. Αφού κρυώσουν καλά τα τοποθετούμε το ένα πάνω στο άλλο, στερεώνοντάς τα με γλάσο (ασπράδι αυγού και ζάχαρη άχνη). Στο τέλος πασπαλίζουμε το δέντρο μας με ζάχαρη άχνη, για να φαίνεται χιονισμένο.

**Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!!!**

1. **Γαλλικά τοστ με πραλίνα**

της Μαρίνας Μπακάλη

**Υλικά**

* 8 φέτες ψωμί του τοστ χωρίς κόρα
* 200 γρ πραλίνα φουντουκιού
* 2 αυγά
* 250 ml γάλα
* 20 γρ μαργαρίνη
* ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα

**Εκτέλεση**

Αλείφουμε τις φέτες με την πραλίνα και φτιάχνουμε 4 σάντουιτς. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα αυγά και το γάλα. Σε ένα τηγάνι βάζουμε την μαργαρίνη να κάψει. Βουτάμε τα τοστ στο γάλα με το αυγό και τα βάζουμε στο τηγάνι. Τα γυρνάμε και από τις δύο πλευρές, μέχρι να πάρουν χρώμα. Μόλις ψηθούν τα κόβουμε σε τρίγωνα, σερβίρουμε και πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

**Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!!!**

1. Σοκολατένιος Κορμός

της Χριστιάνας Κύργια

**Υλικά**

400γρ. κρέμα γάλακτος

200γρ. σοκολάτα κουβερτούρα

100γρ. ζάχαρη άχνη

2πακέτα μπισκότα πτι-μπέρ

**Εκτέλεση:** Αρχικά χτυπάμε την κρέμα γάλακτος με την ζάχαρη άχνη μέχρι να γίνει σαντιγί. Στην συνέχεια λιώνουμε την σοκολάτα κουβερτούρα και την ενσωματώνουμε με την σαντιγί. Έπειτα σπάζουμε τα μπισκότα σε μικρά κομμάτια και τα ρίχνουμε στο μείγμα της σαντιγί και της σοκολάτας. Απλώνουμε το μείγμα πάνω σε ένα αλουμινόχαρτο και το κλείνουμε σε σχήμα ρολό. Τέλος το βάζουμε στην κατάψυξη μέχρι να παγώσει.

**Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!!!**

1. **Κρέπες**

Της Ρούλας- Αγορής Μιχαλοπούλου

**Υλικά:**

1 κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις κοσκινισμένο

1 κούπα γάλα

2 μεγάλα αυγά χτυπημένα (σε θερμοκρασία δωματίου)

1 κ.σ. ζάχαρη

½ κ.γλ. αλάτι

1 κ.σ. βούτυρο λιωμένο, κρύο

Βούτυρο για το τηγάνισμα (σε θερμοκρασία δωματίου)

**Εκτέλεση**

Κοσκινίζουμε το αλεύρι. Το βάζουμε σε μπολ. Προσθέτουμε το αλάτι και τη ζάχαρη. Τα ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τα χτυπημένα αυγά και το κρύο βούτυρο και λίγο-λίγο το γάλα, ανακατεύοντας µε σύρμα μέχρι ο χυλός να γίνει λείος (πρέπει να είναι αραιός). Σκεπάζουμε το μείγμα και το αφήνουμε να σταθεί για 1 ώρα στο ψυγείο. Ζεσταίνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι και βάζουμε 1 μικρό κομμάτι βούτυρο.

Με µια κουτάλα ή ένα μικρό φλιτζανάκι ρίχνουμε μία μικρή ποσότητα χυλού στο ζεστό τηγάνι, στο κέντρο του, περιστρέφοντάς το µε γρήγορες κινήσεις ώστε να απλωθεί παντού. Ψήνουμε για περίπου 30΄ την κρέπα. Μόλις εμφανιστούν μικρές τρυπούλες στην επιφάνεια της κρέπας την αναποδογυρίζουμε για να ψηθεί και από την άλλη πλευρά. Την βγάζουμε σε απορροφητικό χαρτί. Διατηρούμε τις κρέπες ζεστές τοποθετώντας τες στο φούρνο στους 100οC μέχρι να τις ψήσουμε όλες.

**Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!!!**

1. **Γαλατόπιτα**

του Αχιλλέα Κυριάκου

**Τι χρειαζόμαστε:**

* 1 1/2 λίτρο γάλα
* 2 κούπες ζάχαρη
* 1 1/2 κούπα σιμιγδάλι ψιλό
* 2 βανίλιες
* 200 γρ. βούτυρο
* 1 λεμόνι (ξύσμα και χυμό)
* 1 πορτοκάλι (ξύσμα και χυμό)
* 4 αυγά
* άχνη και κανέλα για πασπάλισμα

**Πώς το κάνουμε:**

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 175 βαθμούς στις αντιστάσεις. Βάζουμε στην κατσαρόλα το γάλα, τις βανίλιες και την ζάχαρη. Αφήνουμε να πάρει την πρώτη βράση και προσθέτουμε το σιμιγδάλι. Όταν βράσει καλά (δεν δένει) απομακρύνουμε από την φωτιά και βάζουμε το βούτυρο. Ανακατεύουμε καλά. Μετά βάζουμε το λεμόνι και το πορτοκάλι (χυμό και ξύσμα) και τέλος ένα- ένα τα αυγά. Βουτυρώνουμε καλά ένα ταψί 30 cm περίπου και ψήνουμε για 1 ώρα. Πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη και κανέλα.

**Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!!!**

1. **Κεκάκια λεμονιού με γλάσσο λεμονιού**της Δέσποινας Μαγουλιώτη

**Υλικά**

500γρ. Φαρίνα

250γρ. Μαργαρίνη

300γρ. Πρόβειο γιαούρτι

ξύσμα ενός λεμονιού

400γρ. ζάχαρη (2 κούπες του τσαγιού)

4 αυγά

**Γλάσο:** Χυμός λεμονιού, άχνη ζάχαρη

**Εκτέλεση**

Χτυπάμε τη μαργαρίνη 2΄-3΄.Ρίχνουμε διαδοχικά τη ζάχαρη, ένα-ένα τα αυγά, το ξύσμα, το γιαούρτι και τη φαρίνα. Ανακατεύουμε και ρίχνουμε το μείγμα σε φόρμα βουτυρωμένη και πασπαλισμένη με αλεύρι. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180-200 βαθμούς για 1 ώρα περίπου.

**Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!!!**

1. **Μελομακάρονα**

Του Παναγιώτη Μανθέλα

# Υλικά

* 3 φλυτζάνια του τσαγιού σιμιγδάλι
* 6 φλυτζάνια του τσαγιού αλεύρι
* ½ φλυτζάνι του τσαγιού κονιάκ
* χυμό 2 πορτοκαλιών, ξύσμα λεμονιού και πορτοκαλιού
* 1 φλυτζάνι του τσαγιού ζάχαρη
* 2 φλυτζάνια του τσαγιού λάδι
* 1 κουταλιά της σούπας κανέλα
* 1 κουταλάκι του γλυκού γαρύφαλλο
* 2 κουταλάκια κοφτά μπέικιν στο αλεύρι
* 1 κουταλάκι κοφτό σόδα στο κονιάκ

**Για το μέλωμα**

* 1 ποτήρι μέλι
* 2 ποτήρια ζάχαρη
* 2 ½ νερό
* 1 ποτήρι καρύδια

**Εκτέλεση**

Χτυπάμε το λάδι με τη ζάχαρη. Προσθέτουμε το χυμό, την κανέλα, το γαρύφαλλο, το ξύσμα, το κονιάκ και στο τέλος ζυμώνουμε μια μπάλα και την αφήνουμε 1-2 ώρες μέχρι να βγάλει λάδι. Πλάθουμε τα μελομακάρονα, τα αραδιάζουμε σε ταψί που έχουμε βάλει λαδόκολλα και ψήνουμε για περίπου 20 - 25 λεπτά μέχρι να γίνουν τραγανά και να πάρουν ωραίο χρώμα.  Μόλις είναι έτοιμα, ρίχνουμε τα καυτά μελομακάρονα στο κρύο σιρόπι και αφήνουμε για 10-15 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια τα σουρώνουμε και τα πασπαλίζουμε με μέλι και καρύδια.

**Για το σιρόπι**

Βάζουμε τα υλικά για το σιρόπι, εκτός από το μέλι, να βράσουν. Σημειώστε ότι πρέπει να ξεκινήσουμε το σιρόπι 3 - 4 ώρες πριν αρχίσουμε να φτιάχνουμε τα μελομακάρονα για να προλάβει να έχει κρυώσει όταν βγουν τα μελομακάρονά μας από το φούρνο. Μόλις το σιρόπι πάρει μια βράση αποσύρουμε από την φωτιά και προσθέτουμε το μέλι. Ανακατεύουμε και αφήνουμε το σιρόπι να κρυώσει. **Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!!!**

1. **Μελιτζάνες κομματιαστές με φέτα**

Του Στέφανου Μπαλάνη

**Υλικά:**

10 μελιτζάνες τσακώνικες κομμένες σε ροδέλες όχι και πολύ λεπτές

αρκετό ελαιόλαδο

2 μεγάλα κρεμμύδια κομμένα σε φέτες

1 πιπεριά πράσινη κομμένη σε ροδέλες

2-3 σκελίδες σκόρδο κομμένα σε ροδέλες

1/2 ματσάκι μαϊντανό

1/2 κουτί ντοματάκια

1 κουταλιά το γλυκού γεμάτη πελτέ

αλάτι - πιπέρι

300 γραμ. φέτα κομμένη σε μεγάλα κομμάτια (της προτίμησής σας)

**Εκτέλεση:**

Βάζουμε τις μελιτζάνες στο νερό με αλάτι και αφήνουμε για 1/2 ώρα. Της στραγγίζουμε καλά και στην συνέχεια της τηγανίζουμε. Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το λάδι με το κρεμμύδι, το σκόρδο, την πιπεριά, τον μαϊντανό και τα τσιγαρίζουμε. Ύστερα ρίχνουμε την ντομάτα με τον πελτέ και τα αφήνουμε να ψηθούν προσθέτοντας νερό όποτε χρειάζεται. Όταν είναι έτοιμο ρίχνουμε και τις μελιτζάνες ενώ δεν τις ανακατεύουμε με κουτάλα γιατί θα διαλυθούν απλά ταρακουνάμε την κατσαρόλα για να της απλώσουμε. Αφήνουμε να βράσουν και τέλος βάζουμε την φέτα το πιπέρι και αφήνουμε την φωτιά για 2-3 λεπτά.

**Λίγα μυστικά ακόμα** Θέλει προσοχή στο ανακάτεμα δεν θέλει με κουτάλα όταν μπουν οι μελιτζάνες γιατί θα διαλυθούν και θα γίνει το φαγητό κρέμα. Πηγή: «Συνταγές της παρέας», σελίδα 54

**Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!!!**

1. **Σπάτουλα**

του Στέφανου Μπαλάνη

**Υλικά:**

6 αυγά

1 κούπα ζάχαρη

2 βανίλιες

1 μπέικιν πάουντερ

Κανέλα- γαρίφαλο

10 κουταλιές αλεύρι

Καρύδια

**Σιρόπι:**

3 ποτήρια νερό

3 ποτήρια ζάχαρη

2 βανίλιες

**Κρέμα:**

2 γκαρνί

1 άνθος αραβοσίτου στιγμής, αντίστοιχο γάλα

**Εκτέλεση:**

Χτυπάμε την ζάχαρη με τα αυγά και σιγά - σιγά προσθέτουμε ένα- ένα τα υπόλοιπα υλικά. Στη συνέχεια τα ψήνουμε για 45' στους 180 βαθμούς. Βράζουμε το νερό και την ζάχαρη για το σιρόπι. Περιχύνουμε το παντεσπάνι. Χτυπάμε το γκαρνί με το γάλα και ξεχωριστά το άνθος με το γάλα. Ενώνουμε τις δύο κρέμες και τις απλώνουμε πάνω στο παντεσπάνι.

**Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!!!**