

13<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Ευόσμου  
Τμήμα: Δ'2  
Σχολικό Έτος: 2023-2024  
Δασκάλα: Ευανθία Καραγιαννάκη

## Ταχινάκια

(νησίσσιμα-αλάδωτα-υγιεινά)  
(εύκολα και γρήγορα)



### Υλικά

- 5 κουταλιές σούπας ταχίνι ολικής αλέσεως
- 4 κουταλιές σούπας μέλι
- 4 κουταλιές σούπας χαρουπάλευρο

### Εκτέλεση

Σε ένα βαθύ πιάτο ρίχνουμε, αρχικά, τα δύο πρώτα υλικά και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι, ώστε να συγχωνευθούν. Έπειτα, ρίχνουμε και το τρίτο υλικό, ανακατεύοντας καλά, μέχρι να δημιουργηθεί μια ομοιόμορφη γυαλιστερή ζύμη. Αφήνουμε στο ψυγείο για λίγες ώρες. Ακολούθως, κόβουμε κομματάκια και τα πλάθουμε στα χέρια, για να γίνουν στρογγυλές μπαλίτσες. Αν θέλουμε, τις μπαλίτσες αυτές τις κυλάμε σε ινδοκάρυδο ή σε τριμμένο καρύδι, ώστε να αποκτήσουν μια όμορφη και γευστική επικάλυψη.

Διατηρούνται στο ψυγείο.

Τρώγονται είτε σαν σνακ είτε σαν επιδόρπιο.

