

# InStyle

Ιούνιος 2015

*Κατερίνα  
Κανούργιου*

ΜΙΑ ΑΕΙ  
ΓΙΑ ΕΡΩΤΑ  
ΩΡΙΜΟΤΗΤΑ,  
ΕΠΙΤΥΧΙΑ  
& ΑΛΗΘΙΝΗ  
ΕΥΤΥΧΙΑ

**SUMMER  
PRINTS**

ΤΑ ΦΕΤΙΝΑ  
ΜΟΤΙΒΑ ΚΑΙ  
ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ  
ΦΟΡΕΣΕΤΕ

*Έντονα  
Παστέλ!*

Η ΠΙΟ ΔΡΟΣΕΡΗ  
ΤΑΣΗ ΣΤΟ  
ΜΑΚΙΓΙΑΣ ΤΟΥ  
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

## MISSION BIKINI!

ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ,  
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΠΡΟΪΟΝΤΑ  
& STAR TIPS ΓΙΑ ΝΑ ΒΓΕΙΤΕ  
ΑΨΟΓΗ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ

ΒΡΕΙΤΕ  
ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ  
**SHIRT  
DRESS**  
ΣΕΛ. 77

**45 HOT  
ΜΑΓΙΟ!**

ΥΠΕΡΟΧΑ ΣΧΕΔΙΑ  
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΣΩΜΑ



INSTYLE.GR



# LIFE etc.

Το βιβλίο της My Sweet & Skinny Life: Η Ζωή Είναι Πολύ Μικρή για να μην Τρως Επιδόρπια το έχουμε αναγάγει σε βιβλίο και το έχουμε σε περίοπτη θέση στην κουζίνα μας. Εκδόσεις Πατάκη, €15, [patakis.gr](http://patakis.gr)



## Επιδόρπια ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ

Η ΜΑΡΙΣΑ CHURCHILL μας μιεί στη Sweet & Skinny φιλοσοφία της με πέντε συνταγές που έχουν τέλεια γεύση με λίγες θερμίδες και ακόμα λιγότερα λιπαρά.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ,  
ΙΩΑΝΝΑ ΡΟΥΦΟΠΟΥΛΟΥ  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΔΩΡΑ ΜΑΣΤΟΡΑ



«Οι μαμάδες τι λατρεύουν, επειδή τα παιδιά νομίζουν ότι τρώνε ένα σούπερ γλυκό, ενώ αυτά τα cakes στην πραγματικότητα είναι υγιεινά και περιέχουν παντζάρια!».

## ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΑ «Devil's Food» Cakes

### ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 12 ΜΕΡΙΔΕΣ)

Ανά μερίδα: 220 θερμίδες, 11,5 γραμμ. λιπαρά, 43 γραμμ. υδατάνθρακες, 28 mg χοληστερίνη

#### Για το κέικ

345 γραμμ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
315 γραμμ. ζάχαρη  
90 γραμμ. άγλυκο κακάο  
1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ  
1 κ.γ. μαγειρική σόδα  
1 κ.γ. αλάτι  
295 ml γάλα με χαμηλά λιπαρά  
2 κ.σ. Ξίδι  
223 γραμμ. γιασούρτι Total (στραγγιστό) 2% αυγά  
2 ασπράδια  
1 κ.σ. ελαιόλαδο ήπιας γεύσης  
60 γραμμ. ωμά τριμμένα παντζάρια

#### Για την επικάλυψη

227 γραμμ. τυρί κρέμα με χαμηλά λιπαρά σε

θερμοκρασία δωματίου  
57 γραμμ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου  
270 γραμμ. ζάχαρη άχνη  
26 γραμμ. άγλυκο κακάο  
½ κ.σ. εκχύλισμα βανίλιας

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

##### Για το κέικ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 175°C, με τη σχάρα στο μεσαίο επίπεδο. Λαδώστε δύο φόρμες 22 εκατοστών. Σε μια μεγάλη λεκάνη, ανακατέψτε το αλεύρι, τη ζάχαρη, το κακάο, το μπέικιν πάουντερ, τη σόδα και το αλάτι.  
Σε μια άλλη μεγάλη λεκάνη, αναμειξτε το γάλα, το Ξίδι, το γιασούρτι, τα αυγά, τα ασπράδια και το ελαιόλαδο. Τρίψτε τα ωμά παντζάρια και ρίξτε τα στο μπλντ με τα υγρά υλικά.  
Κάντε μια τρύπα στη μέση της λεκάνης με το αλεύρι και ρίξτε μέσα τα υγρά υλικά. Με το χέρι ή με σύρμα αναμειξτε για 1 λεπτό. Μοιράστε το μείγμα στις δύο φόρμες.

Ψήστε τα κέικ περίπου 30 λεπτά. Για να καταλάβετε ότι είναι έτοιμα, βυθίστε ένα μαχαίρι στη μέση και, αν βγει καθαρό, έχουν ψηθεί. Αφήστε τα κέικ να κρυσώσουν 3 ώρες.

#### Για την επικάλυψη

Χτυπήστε στο μίξερ για ένα λεπτό το τυρί κρέμα μαζί με το βούτυρο σε μια μεσαίου μεγέθους λεκάνη. Κοσκινίστε την άχνη ζάχαρη και το κακάο πάνω στο μείγμα. Συνεχίστε να χτυπάτε σε χαμηλή ταχύτητα, μέχρι να ενοποιηθούν τα υλικά. Προσθέστε τη βανίλια, ανακατεύοντας 1 λεπτό ακόμα ή μέχρι το μείγμα να γίνει λείο. Με μια μεταλλική παλέτα, απλώστε την επικάλυψη πάνω σε ένα κέικ. Βάλτε το δεύτερο κέικ από πάνω και απλώστε την υπόλοιπη επικάλυψη. Μπορείτε να το σερβίρετε αμέσως. Αν υπάρχουν περισεύματα, μπορείτε να τα διατηρήσετε σε θερμοκρασία δωματίου, τυλιγμένα, για δύο μέρες.