

## Τάρτα με αλεύρι ολικής άλεσης

Δημοσιεύθηκε από mardin - 18/02/2011 22:26

---

οποιος ξερει να με βοηθησει να κανω μια тарта με λαχανικα με αλευρι ολικησ αλεσης

=====

## Απ:Τάρτα με αλεύρι ολικής άλεσης

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 19/02/2011 18:02

---

Κορίτσια, ξέρετε καμιά τέτοια τάρτα εσείς;  
Αντικατάσταση απλά του αλευριού με ολικής μπορεί να γίνει;

=====

## Απ:Τάρτα με αλεύρι ολικής άλεσης

Δημοσιεύθηκε από hrisag - 19/02/2011 18:07

---

Hlianna έγραψε:  
Κορίτσια, ξέρετε καμιά τέτοια τάρτα εσείς;  
Αντικατάσταση απλά του αλευριού με ολικής μπορεί να γίνει;

να το κοιταξουμε...

=====

## Απ:Τάρτα με αλεύρι ολικής άλεσης

Δημοσιεύθηκε από mardin - 19/02/2011 18:09

---

από βδομάδα θα κάνω μία και αν έχει επιτυχία θα σας πω.

=====

## Απ:Τάρτα με αλεύρι ολικής άλεσης

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 19/02/2011 18:15

---

Βρήκα δυο,μια αλμυρή και μια γλυκιά.που τις γράφω?

=====

## Απ:Τάρτα με αλεύρι ολικής άλεσης

Δημοσιεύθηκε από mardin - 19/02/2011 18:19

---

μπορεις να μου γράφεις ή εδώ ή στο email.

=====

### Απ:Τάρτα με αλεύρι ολικής άλεσης

Δημοσιεύθηκε από hrisag - 19/02/2011 18:21

---

hrisag έγραψε:

Ηλιanna έγραψε:

Κορίτσια, ξέρετε καμιά τέτοια τάρτα εσείς;

Αντικατάσταση απλά του αλευριού με ολικής μπορεί να γίνει;

να το κοιταξουμε...

εγω πιστευω οτι μπορει να γίνει αντικατασταση του κοινου αλευριου με το ολικης,δεν εχω καμια συνταγη,ισως καποια αλλη κοπελα.

=====

### Απ:Τάρτα με αλεύρι ολικής άλεσης

Δημοσιεύθηκε από mardin - 19/02/2011 18:26

---

Αυτό που μου αρέσει περισσότερο είναι η υποστήριξη μεταξύ μας.

=====

### Απ:Τάρτα με αλεύρι ολικής άλεσης

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 19/02/2011 18:57

---

Γράψε την εδώ , Βασιλική, να την δουν και άλλες φίλες που μπορεί να έχουν την ίδια απορία.....ευχαριστώ

=====

### Απ:Τάρτα με αλεύρι ολικής άλεσης

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 19/02/2011 18:59

---

mardin έγραψε:

μπορεις να μου γράφεις ή εδώ ή στο email.

Αλμυρή τάρτα:

70γρ.μαλακό αλεύρι,50γρ.Ολικής Αλέσεως,50γρ.βούτυρο-βιτάμ σε κομματάκια,1 κρόκο αυγού,30γρ.παρμεζάνα τριμμένη,1/2κ.γλ.αλάτι.

Αναμιγνύομε τα αλεύρια με το βούτυρο,τα τρίβουμε με τα χέρια μας

φτιάχνοντας τριφτή ζύμη,προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά ζυμώνοντας.  
Βουτυρώνουμε,αλευρώνουμε μια ταρτιέρα και ανοίγουμε τη ζύμη με τα χέρια μας.Ψήνουμε 20 λεπτά,βάζουμε τη γέμιση που μας αρέσει και ψήνουμε για άλλα 30 λεπτά περίπου.

Γλυκιά τάρτα:

2 3/4φλ.αλεύρι Ολικής αλέσεως,2/3φλ.άχνη,1φλ.βούτυρο σε κομματάκια,  
1 βανίλια με άρωμα πορτοκάλι,1 σφηνάκι κονιάκ ή λικέρ πορτοκάλι,  
1 αυγό.

Τη φτιάχνουμε-ζυμώνουμε όπως παραπάνω με τη διαφορά της γλυκιάς γέμισης.

=====

### **Απ:Τάρτα με αλεύρι ολικής άλεσης**

Δημοσιεύθηκε από mardin - 19/02/2011 19:11

---

Σ ευχαριστώ,θα την κάνω την Τετάρτη για κάποιους που τρώνε διαιτητικά.  
Θα σου πω για τις εντυπώσεις. Καλή συνέχεια

=====

### **Απ:Τάρτα με αλεύρι ολικής άλεσης**

Δημοσιεύθηκε από hrisag - 19/02/2011 19:16

---

Ηλιαννα έγραψε:

Γράψε την εδώ , Βασιλική, να την δουν και άλλες φίλες που μπορεί να έχουν την ίδια απορία.....ευχαριστώ

οπως παντα σωστη κυρια μου, αυτο ηθελα να πω και εγω,αλλα...

=====

### **Απ:Τάρτα με αλεύρι ολικής άλεσης**

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 19/02/2011 19:20

---

hrisag έγραψε:

Ηλιαννα έγραψε:

Γράψε την εδώ , Βασιλική, να την δουν και άλλες φίλες που μπορεί να έχουν την ίδια απορία.....ευχαριστώ

οπως παντα σωστη κυρια μου, αυτο ηθελα να πω και εγω,αλλα...

Μπορούν να μπουν στο dietup για περισσότερες συνταγές και λεπτομέρειες για τάρτες,μάφινς κ.α. συνταγές με αλεύρι ολικής αλέσεως.

=====