

Δες τις συνταγές που θα ακολουθήσουν οι [I Cook To Heal](#), συγκέντρωσε τα υλικά της συνταγής που θέλεις να φτιάξεις και έχε τα έτοιμα και ζυγισμένα στον πάγκο σου:

- [Υγιεινά Cookies με μήλα](#)
- [Υγιεινά μάφινς με μήλο και γιαούρτι](#)

Για τα μάφινς θα χρειαστείς τα εξής σκεύη:

- 1 τρίφτη
- Σύρμα ανάδευσης
- Φόρμα για μάφινς
- Χαρτάκια για τη φόρμα

Για τα μπισκότα θα χρειαστείς τα εξής σκεύη:

- Μαρίζ (σπάτουλα)
- Μίξερ χειρός ή πάγκου
- Ταψί
- Λαδόκολλα

Επιπλέον:

- Έχε εύκαιρα επιπλέον μήλα (κατά προτίμηση πράσινα), φυστικοβούτυρο, ταχίни, τρούφα, σταγόνες σοκολάτας ή ό,τι άλλο σου ή σας αρέσει, για να φτιάξουμε και να στολίσουμε φρουτένια ντόνατς
- Τις φλούδες από το μήλο μην τις πετάξεις, στο τέλος του μαθήματος οι [I Cook To Heal](#) θα μας πουν διάφορους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να τις εκμεταλλευτούμε

