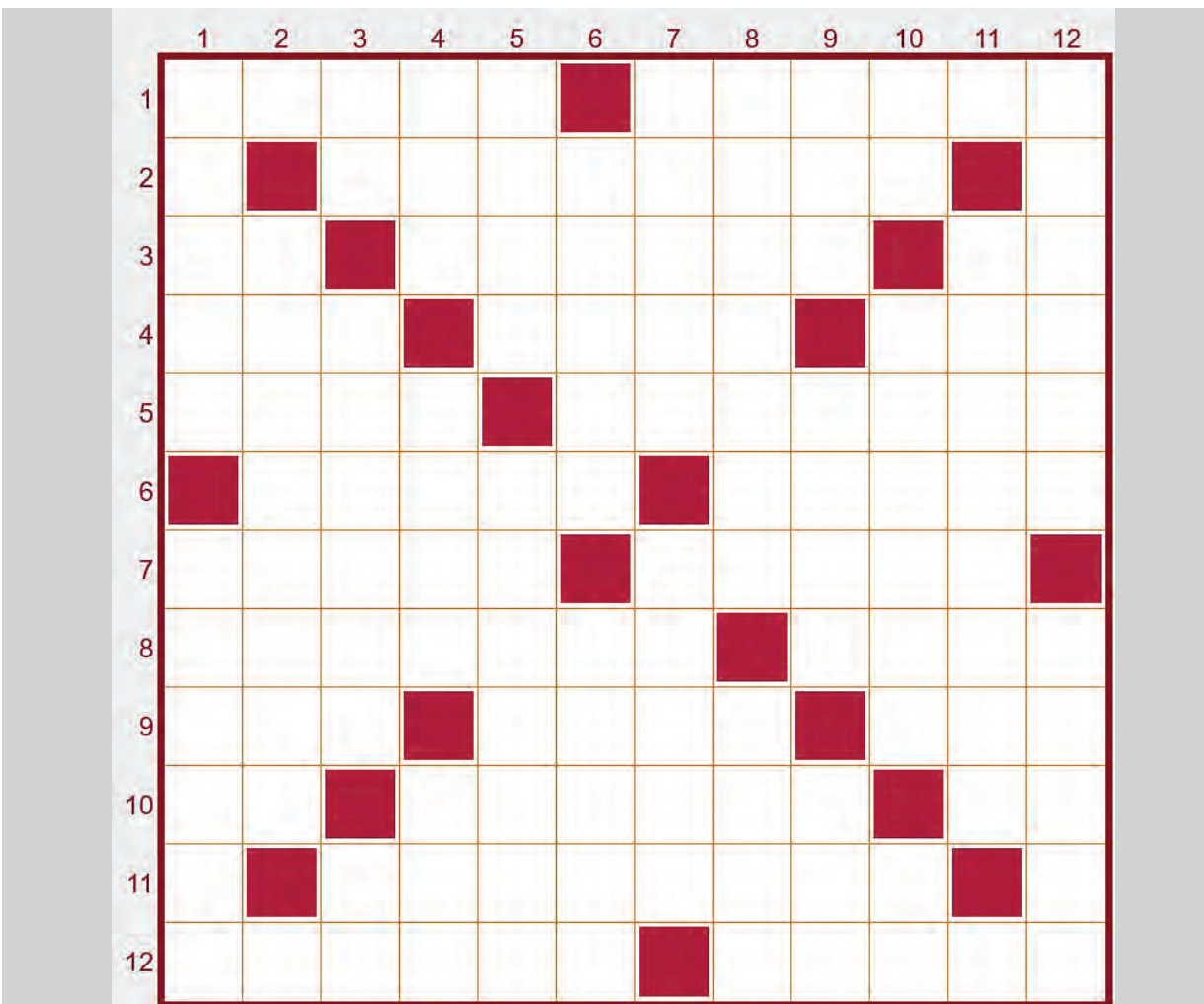


Σταυρόλεξα



Οριζόντια

1. Πύργος του Παρισιού — Γαλλίδα... κυρία.
2. Ομάδα γερμανικών φύλων.
3. Κοινά στο... μάτι και τη μύτη — Ενωμένα φρύδια — Άηχο... γέλιο.
4. Ζαν Ντ'...: Γαλλίδα ηρωίδα και αγία — Γάλλος μηχανικός του στρατού (1554-1610) — Χρονικό επίρρημα.
5. Ίφενική ηρωίδα — Ένα πνευστό.
6. Τι δείχνουμε στον... ανεπιθύμητο — Γλάροι (αρχ.).
7. Είδος πτηνού, ο πελεκάνος — Αμπντούλ Καρίμ...: παλιός, Ιρακινός ηγέτης.
8. Ζωηρός και αιφνίδιος φόβος — Αρχαία πόλη της Αρκαδίας.
9. Μονοσύλλαβη πρόθεση της Αρχαίας — Είδος δυνατής ροκ μουσικής (ξ.λ.) — Μπράιαν...: συνθέτης ηλεκτρονικής μουσικής.
10. Πρώτα στη... γοητεία — Αρμόδιος για την είσπραξη ή πληρωμή χρημάτων — Υπέρτατο ο Θεός.
11. Πρωτεύουσά της το Βερολίνο.
12. Οριακά... σημεία — Αποικία των αρχαίων Σπαρτιατών στην Ιταλία.

Κάθετα

1. Χανς...: Σουηδός παγετωνολόγος, γεωγράφος και κλιματολόγος — Διψασμένα... χείλη.
2. Σύντομος εκκλησιαστικός ύμνος.
3. Μια νότα — Μέρος του αβγού — Αρχή... γραψίματος.
4. Εθνική Λυρική Σκηνή — Θρυλικός ήρωας των Αρμενίων — Παλιά τάγματα εθνοφυλακής (αρχικά).
5. Υφασμα με μεταλλική στιλπνότητα — Είδος πετονιάς με πολλά αγκίστρια.
6. Λέγεται η ηθοποιός Παπακωνσταντίνου — Κλωστή για ράψιμο.
7. Τατζ...: περίφημο μαιουσιό στην Άγκρα της Ινδίας — Κοροϊδευτικά τα μακριά πόδια.
8. Ζαλάδα, σκοτοδίνη — Έγραψε την «Κριτική του καθαρού λόγου».
9. Παλιός, Γάλλος τενίστας από το Καμερούν — «Ματωμένα...»: έργο του Σπύρου Μελά — Ναυτικό πρόσταγμα.
10. Δηλώνει περιέργεια — Μάρκα ελαστικών αυτοκινήτων — Μαζί στη... βάρκα.
11. Αποτέλεσμα πολλαπλασιασμού.
12. Κωμόπολη της Λακωνίας — Αρχαίος λαός της Βοιωτίας.

Sudoku

Εύκολο

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4 | 7 | 5 | 8 | 2 | | 9 | |
| | | 8 | 6 | | | 7 | 1 | |
| | | | | 1 | | 8 | | 5 |
| 4 | | 1 | | 2 | | | 3 | 6 |
| 5 | | 2 | | 3 | | 1 | 4 | |
| 6 | | 3 | | 4 | | | 5 | 8 |
| | | | | 5 | | 3 | | 9 |
| | | 5 | 3 | | | 4 | 7 | |
| | 3 | 6 | 4 | 7 | 1 | | 8 | |

Δύσκολο

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | | | | | 8 | 7 | |
| | | | 2 | | | 3 | | |
| | | | 8 | 7 | 6 | | | |
| 2 | | | | 6 | | | 1 | |
| | | 1 | | 3 | 2 | 5 | | 6 |
| 5 | | | | 9 | | | 4 | |
| | | | | 9 | 8 | 7 | | |
| | | | 3 | | | 4 | | |
| | 2 | | | | | | 9 | 8 |

Η συνταγή της εβδομάδας

Μπάρες δημητριακών

Συστατικά

- 450 γρ. ταχίνι, ή φιστικοβούτυρο
- 200 γρ. μέλι
- 200 γρ. κουβερτούρα σε κομμάτια
- 150 γρ. ξηρούς καρπούς
- 150 γρ. δημητριακά ολικής
- 200 γρ. βρόμη
- 80 γρ. cranberries

Μέθοδος Εκτέλεσης

Ζεσταίνουμε το μέλι σε ένα μπολ στον φούρνο μικροκυμάτων για 30 δευτερόλεπτα στα 800 watt. Ανακατεύουμε το ταχίνι με το μέλι σε ένα μεγάλο μπολ. Προσέχουμε να μην το ανακατέψουμε πολύ για να μη σφίξει πολύ το μείγμα. Λιώνουμε τη σοκολάτα σε ένα μπολ καλυμμένο με διαφανή μεμβράνη στον φούρνο μικροκυμά-

των στα 800 watt για 2 λεπτά ή σε μπεν μαρί. Ανακατεύουμε τη σοκολάτα στο μείγμα ταχινιού-μελιού. Προσθέτουμε τη βρόμη, τους ξηρούς καρπούς, τα cranberries, και ανακατεύουμε καλά με μια μαρίζ. Ρίχνουμε τα δημητριακά και ανακατεύουμε με το χέρι. Τοποθετούμε ένα μεγάλο κομμάτι διαφανής μεμβράνης πάνω σε ένα ταψί 20x30 εκ. Απλώνουμε το μείγμα πάνω από τη μεμβράνη, πασπαλίζουμε με λίγα ακόμα δημητριακά και καλύπτουμε με τη μεμβράνη που προεξέχει. Μεταφέρουμε το ταψί στο ψυγείο να σφίξει για περίπου 3-4 ώρες. Αφαιρούμε το ταψί από το ψυγείο και κόβουμε σε περίπου 20 ισομερείς μπάρες. Σερβίρουμε.

