



Δίπλες

40'Χρόνος
Εκτέλεσης**60''**Χρόνος
Αναμονής**20'**Χρόνος
Ψησίματος**20-25**

Μερίδες

2Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τις δίπλες

- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το αλεύρι, τα αυγά, το ελαιόλαδο, αλάτι, τη ζάχαρη και χτυπάμε με τον γάντζο σε μέτρια ταχύτητα για 1-2 λεπτά. Το μείγμα δεν θα δέσει καλά στο μίξερ. Αφαιρούμε και συνεχίζουμε να πλάθουμε με τα χέρια μας.
- Μόλις σχηματίσουμε τη ζύμη με τα χέρια μας τη μεταφέρουμε ξανά στο μίξερ και χτυπάμε για 1-2 λεπτά. Αν είναι πολύ σφιχτή η ζύμη τότε προαιρετικά βάζουμε το νερό.
- Κόβουμε σε 5 κομμάτια, καλύπτουμε με μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο να ξεκουραστεί για 1 ώρα.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι με το σπορέλαιο σε μέτρια φωτιά και αφήνουμε να ζεσταθεί καλά.
- Πασπαλίζουμε με αλεύρι τον πάγκο εργασίας μας και βάζουμε το ένα κομμάτι από τη ζύμη.
- Ανοίγουμε με έναν πλάστη τη ζύμη σε πολύ λεπτό φύλλο. Κόβουμε σε κομμάτια και τα μεταφέρουμε στο καυτό λάδι. Τηγανίζουμε για 1 λεπτό να πάρει χρώμα.
- Αφαιρούμε σε απορροφητικό χαρτί. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία για όλα τα κομμάτια της ζύμης.

Για το σιρόπι

- Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τη ζάχαρη, το νερό, τις κανέλες, τον χυμό λεμονιού, το μέλι και μεταφέρουμε σε δυνατή φωτιά να πάρει μια βράση και να λιώσει η ζάχαρη.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και βάζουμε τις δίπλες για 5 δευτερόλεπτα.
- Αφαιρούμε και σερβίρουμε με μέλι και καρύδια.

Συστατικά

- 500 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 5 αυγά, μεσαία
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 πρέζα αλάτι
- 2 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1-2 κ.σ. νερό, προαιρετικά
- 400 ml σπορέλαιο, για το τηγάνισμα

Για το σιρόπι

- 800 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 800 γρ. νερό
- 2 στικ κανέλα
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 50 γρ. μέλι

Για το σερβίρισμα

- μέλι
- καρύδια, σπασμένα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

258 Θερμίδες (kcal)	4.5 Λιπαρά (γρ.)	1.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	50.0 Υδατ/κες (γρ.)
13%	6%	5%	19%
35.0 Σάκχαρα (γρ.)	3.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.07 Αλάτι (γρ.)
39%	8%	2%	1%