



Φλαούνες

60'

Χρόνος
Εκτέλεσης

60'

Χρόνος
Αναμονής

25'

Χρόνος
Ψήσιματος

12

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Βάζουμε στο κάδο του μίξερ και χτυπάμε με το γάτζο το αλεύρι, τη ζάχαρη, την μαργαρίνη, την κανέλα, το τζίντζερ, την μαστίχα, το μεχλέπι, το κονιάκ, το γιαούρτι, τα αυγά,, τον χυμό πορτοκαλιού.
- Μόλις έχουν σχεδόν ομογενοποιηθεί προσθέτουμε και το μπέικιν πάουντερ και συνεχίζουμε να χτυπάμε για άλλα 30΄ στο μίξερ, μέχρι να γίνει μια ωραία ελαστική ζύμη.
- Την αφήνουμε στην άκρη σκεπασμένη με μια πετσέτα για να ξεκουραστεί.
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά για την γέμιση.
- Χωρίζουμε τη ζύμη στα 3.
- Ανοίγουμε τη ζύμη μας με έναν πλάστη σε φύλλα πάχους 2 χιλιοστών. Κόβουμε σε τετράγωνα μήκους 20 εκ.
- Γεμίζουμε τα τετράγωνα μας με γέμιση στο κέντρο (βάζουμε αρκετή να γίνει ένα βουναλάκι) περίπου 80 γρ.
- Διπλώνουμε τις 2 αντικριστές πλευρές του τετραγώνου προς τα μέσα (δεν καπακώνουμε όλη τη γέμιση).
- Στη συνέχεια διπλώνουμε προς τα μέσα και τις άλλες 2 αντικριστές πλευρές του τετραγώνου με τον ίδιο τρόπο. Ουσιαστικά δημιουργούμε μια φωλιά για τη γέμισή μας. Με ένα προύνι πατάμε τις γωνίες για να κολλήσουν.
- Χτυπάμε το αυγό και αλείφουμε τις φλαούνες μας και πασπαλίζουμε με το σουσάμι πριν τις βάλουμε στον φούρνο.
- Ψήνουμε στο φούρνο για 25 λεπτά.
- Σερβίρουμε ζεστές με μέλι και κανέλα .

Συστατικά

Για τη ζύμη

- 750 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 50 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 160 γρ. μαργαρίνη
- 1/2 κ.γ. κανέλα
- 1/2 κ.γ. τζίντζερ, σε σκόνη
- 1/3 κ.γ. μαστίχα, κόκκους
- 1/3 κ.γ. μαχλέπι, κόκκους
- 30 γρ. κονιάκ
- 1 κ.σ. γιαούρτι στραγγιστό
- 2 αυγά
- 1 κ.σ. σόδα μαγειρική
- 250 γρ. χυμό πορτοκαλιού

Για τη γέμιση

- 500 γρ. κεφαλοτύρι
- 4 αυγά
- 50 γρ. σιμιγδάλι
- 50 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 50 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 50 γρ. σταφίδες
- 1/3 κ.γ. μαστίχα, κόκκους, αλεσμένους
- 1/2 κ.γ. μαχλέπι, κόκκους
- 1 κ.σ. μαργαρίνη
- 1/2 ματσάκι δυόσμο, φιλοκομμένο
- 1 κ.σ. μπέικιν πάουντερ
- 1/2 κ.γ. κανέλα, σε σκόνη
- 1/2 κ.σ. τζίντζερ, σε σκόνη

Για το σερβίρισμα (προαιρετικά)

- 1 αυγό, για το άλειμμα
- 2 κ.σ. σουσάμι, για το πασπάλισμα
- μέλι
- κανέλα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

563 Θερμίδες (kcal)	23.0 Λιπαρά (γρ.)	10.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	67.0 Υδατ/κες (γρ.)
28%	33%	50%	26%

