



# Κυπριακές φλαούνες

30'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

1 ώρα'

Χρόνος  
Αναμονής

25'

Χρόνος  
Ψησίματος

12

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos

- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη μαγιά με το νερό με ένα σύρμα.
- Χτυπάμε όλα τα υλικά για τη ζύμη στο μίξερ με το γάτζο μέχρι να γίνει μια ωραία ελαστική ζύμη και την αφήνουμε 1 ώρα τουλάχιστον σκεπασμένη με μία πετσέτα για να ξεκουραστεί.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά για την γέμιση σε ένα μπολ.
- Χωρίζουμε τη ζύμη στα 3.
- Ανοίγουμε τη ζύμη σε φύλλα πάχους 2 χιλιοστών. Κόβουμε σε τετράγωνα μήκους 20x20 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 πιρούνι πατάμε τις γωνίες για να κολλήσουν.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 25 λεπτά.
- Τις σερβίρουμε ζεστές με μέλι και κανέλα .

## Tip

Τις κλείνουμε σε τρίγωνα ή σε τετράγωνα...αλοιφουμε με αυγό και πασπαλίζουμε με σουσάμι για να γίνουν ακόμα πιο όμορφες!

## Συστατικά

Για τη ζύμη

- 750 γρ. αλεύρι σκληρό
- 60 γρ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. μαγιά ξηρή
- 400 γρ. νερό
- 1 πρέζα αλάτι

Για τη γέμιση

- 500 γρ. γραβιέρα, γλυκιά
- 200 γρ. χαλούμι, τριμμένο
- 1 κ.γ. δυόσμο, αποξηραμένο
- 1 κ.γ. μαστίχα
- 1 κ.γ. μαχλέπι
- 1 κ.γ. κανέλα
- 200 γρ. σταφίδες
- 3 αβγά
- 80 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 80 γρ. σιμιγδάλι, ψιλό

Για το σερβίρισμα (προαιρετικά)

- μέλι
- κανέλα
- αβγό, για άλειμμα
- σουσάμι, για άλειμμα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

585 Θερμίδες (kcal)	24.0 Λιπαρά (γρ.)	12.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	63.0 Υδατ/κες (γρ.)
29%	34%	60%	24%

19.0 Σάκχαρα (γρ.)	25.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.6 Αλάτι (γρ.)
21%	50%	27%	27%