



Παραδοσιακοί λουκουμάδες

25'

Χρόνος
Εκτέλεσης

60''

Χρόνος
Αναμονής

20'

Χρόνος
Ψησίματος

45-50

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη, τη μαγιά και ανακατεύουμε με σύρμα χειρός να διαλυθεί η μαγιά.
- Προσθέτουμε την κανέλα, το σπορέλαιο, αλάτι, το μέλι και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε το αλεύρι και χτυπάμε με το φτερό σε δυνατή ταχύτητα για 3-4 λεπτά να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Μεταφέρουμε τη ζύμη σε μπολ, καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε περίπου 1 ώρα να διπλασιαστεί σε όγκο.
- Τοποθετούμε ένα βαθύ **τηγάνι** με 400 ml σπορέλαιο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Ιδανικά θέλουμε το λάδι μας να φτάσει τους 170°. Το υπόλοιπο σπορέλαιο το βάζουμε σε μια κούπα με ένα κουτάλι.
- Παίρνουμε με τα χέρια μας λίγη από τη ζύμη και την πιέζουμε στην παλάμη μας. Το μείγμα που θα βγει ανάμεσα από τον αντίχειρα και τον δείκτη, το παίρνουμε με το κουτάλι. Με αυτόν τον τρόπο θα βοηθήσουμε τη ζύμη να γλιστρήσει στο λάδι.
- Τηγανίζουμε σε δόσεις για 4-5 λεπτά μέχρι να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα και ψηθούν καλά μέχρι μέσα. Αφαιρούμε σε απορροφητικό χαρτί.
- Σερβίρουμε με μέλι και κανέλα.

Συστατικά

- 460 γρ. νερό
- 1 πρέζα ζάχαρη κρυσταλλική
- 5 γρ. μαγιά ξηρή
- 1/2 κ.γ. κανέλα
- 2 κ.σ. σπορέλαιο
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 κ.γ. μέλι
- 500 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 400 ml σπορέλαιο, για το τηγάνισμα

Για το σερβίρισμα

- μέλι
- κανέλα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|--------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 47 Θερμίδες (kcal) | 1.3 Λιπαρά (γρ.) | 0.3 Κορ.Λίπη (γρ.) | 7.5 Υδατ/κες (γρ.) |
| 2% | 2% | 2% | 3% |
| 0.0 Σάκχαρα (γρ.) | 1.2 Πρωτεΐνη (γρ.) | 0.5 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 0.0 Αλάτι (γρ.) |
| 0% | 2% | 2% | 0% |