



Τουλουμπάκια

25'Χρόνος
Εκτέλεσης**15'**Χρόνος
Ψησίματος**30-35**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το σιρόπι

- Σε μία [κατσαρόλα](#) βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη, τον χυμό από το λεμόνι, την κανέλα και μεταφέρουμε σε μέτρια φωτιά.
- Αφήνουμε να πάρει μία βράση και να λιώσει η ζάχαρη.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, βάζουμε το μέλι και αφήνουμε στην άκρη να κρυσώσει.

Για τα τουλουμπάκια

- Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη, το αλάτι, το σπορέλαιο και μεταφέρουμε σε μέτρια φωτιά. Αφήνουμε να πάρει μία βράση και να λιώσει η ζάχαρη.
- Προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα μέχρι να δέσει η ζύμη και χάσει την υγρασία της.
- Μεταφέρουμε τη ζύμη στον κάδο του μίξερ, προσθέτουμε τη βανίλια και χτυπάμε σε με το σύρμα σε μέτρια ταχύτητα για να κρυσώσει.
- Βάζουμε ένα ένα τα αυγά και αφήνουμε να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Μεταφέρουμε σε [σακούλα ζαχαροπλαστικής](#) με [μύτη αστέρι 13mm](#).
- Τοποθετούμε ένα [βαθύ τηγάνι](#) με σπορέλαιο σε μέτρια φωτιά και αφήνουμε να κάψει καλά.
- Κόβουμε τουλουμπάκια 4-5 εκ. και βάζουμε σε δόσεις στο καυτό λάδι. Τηγανίζουμε για 3-4 λεπτά ανακατεύοντας συνέχεια με μία τρυπητή κουτάλα.
- Μεταφέρουμε αμέσως στο σιρόπι για 15-20 δευτερόλεπτα και βάζουμε σε σουρωτήρι.
- Σερβίρουμε τα τουλουμπάκια με φύλλα δυόσμου.

Συστατικά

Για το σιρόπι

- 400 γρ. νερό
- 600 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 1 στικ κανέλα
- 2 κ.σ. μέλι

Για τα τουλουμπάκια

- 320 γρ. νερό
- 10 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 πρέζα αλάτι
- 50 γρ. σπορέλαιο
- 250 γρ. αλεύρι σκληρό
- 1 κ.γ. [εγκύλισμα βανίλιας](#)
- 4 αυγά, μεσαία
- 600 γρ. σπορέλαιο, για το τηγάνισμα

Για το σερβίρισμα

- φύλλα δυόσμου

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|--------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 127 Θερμίδες (kcal) | 2.9 Λιπαρά (γρ.) | 0.6 Κορ.Λίπη (γρ.) | 24.0 Υδατ/κες (γρ.) |
| 6% | 4% | 3% | 9% |
| 19.0 Σάκχαρα (γρ.) | 1.2 Πρωτεΐνη (γρ.) | 0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 0.04 Αλάτι (γρ.) |
| 21% | 2% | 0% | 1% |