

Ραβανί

ΥΛΙΚΑ

- 8 αυγά
- 1 ποτήρι ζάχαρη (215 gr)
- 4 κ. σούπας Γάλα 1,5 % λιπ. (37 gr)
- 1 1/3 ποτήρι Σιμιγδάλι ψιλό (232 gr)
- 1 1/3 ποτήρι αλεύρι FARINA ΓΙΩΤΗΣ (200 gr)
- 1 φακελάκι baking powder
- 2 φυσίγ. βανίλιες
- λίγο αλάτι
- 20gr Βιταμ-Soft για την επάλειψη του ταψιού

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

- 1 1/4 ποτήρι ζάχαρη (250 gr)
- 2 1/2 ποτήρια νερό (600gr)
- 2 κ. σούπας χυμός λεμονιού
- 1 1/2 κ. γλυκού ξύσμα λεμονιού
- λίγες σταγόνες αιθ. έλαιο αμυγδάλου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε αυγά και ζάχαρη στο μίξερ (επί 15 min) στη δυνατή ταχύτητα προσθέτοντας λίγο-λίγο το γάλα. Τα υπόλοιπα υλικά προσθέτονται σταδιακά στο μείγμα. Τοποθετούμε το μείγμα σε βουτυρωμένο ταψάκι (30 εκ. διάμετρο) και σε θερμοκρασία φούρνου 180° ψήνουμε επί 45-50 min.

Αφού βράσει για 5 min η ζάχαρη με το νερό, μετά αναμειγνύουμε μαζί και τα υπόλοιπα υλικά του σιροπιού. Μολίς το ραβανί γίνει χλιαρό, τότε το περιχύνουμε κουταλιά-κουταλιά με το σιρόπι σε όλα τα σημεία του.

ΣΥΝΟΛΟ ΑΝΑΛΩΣΙΜΟΥ

ΥΛΙΚΟΥ

1 Kg 600gr

ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ ανά 100 gr αναλώσιμου προϊόντος (Nutritional Value)

- Ενέργεια (Kcal/ 100 gr) **240,95**
- Πρωτεΐνες (%) **6,2**
- Λίπη (%) **3,0**
- Υδατάνθρακες (%) **47,4**
- Μονο/Δισακχαρίτες (%) **22,51**
- Υγρασία (%) **42,3**