

Ροξάκια

ΥΛΙΚΑ

- 1 φακ. Ξηρή μαγιά
 - 1 φρυγ. ολ. άλεσης
 - 1 αυγό
 - 97 gr ηλιέλαιο
 - 350 gr αλεύρι μαλακό (για όλες τις χρήσεις)
 - 150 gr Γάλα - 1,5 % λιπαρά
 - 20 gr Βιτάμ-Soft
 - για την επάλειψη του ταψιού
 - 1 κ. σούπας κανέλλα
 - ½ κ. γλυκού γαρύφαλλο
 - 20 gr ζάχαρη
 - 1 πρέζα αλάτι
 - 1 κ. σούπας γεμάτη κακάο
- ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ**
- 2 φλυτζ. νερό (340 gr)
 - 1 ½ φλυτζ. ζάχαρη (200 gr)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αιαλύουμε στο γάλα την μαγιά πολύ καλά και προσθέτουμε το ηλιέλαιο, το αυγό, το αλεύρι έως ότου να γίνει μαλακή η ζύμη.

Χωρίζουμε το 1/6 της ποσότητας και ρίχνουμε σε αυτό τη ζάχαρη, το κακάο, την κανέλλα, την τριμμένη φρυγανιά και ½ κουτ. γλυκού σόδα (διαλυμένη σε νερό). Την υπόλοιπη ζύμη την πλάθουμε πολύ καλά και την "ανοίγουμε" σε φύλλο (1 cm πάχος).

Την καφέ ζύμη την πλάθουμε σε σχήμα χοντρού κορδονιού (διαμέτρου 3 εκ.) και την τοποθετούμε στο μέσο της άσπρης ζύμης. "Τυλίγουμε" καλά και κόβουμε το ρολλό σε κομμάτια. Τοποθετούμε σε βουτυρωμένο ταψάκι ψήνουμε σε 200° C επί 30 min περίπου (μέχρι να ροδίσουν).

Μόλις τα βγάλουμε από τον φούρνο, περιχύνουμε το σιρόπι.

ΣΥΝΟΛΟ ΑΝΑΛΩΣΙΜΟΥ

ΥΛΙΚΟΥ

900 gr (περίπου 30 ροξάκια)

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

- Ενέργεια (Kcal/ 100 gr) **356,01**
- Πρωτεΐνες (%) **6,2**
- Λίπη (%) **11,1**
- Υδατάνθρακες (%) **58**
- Μονο/Δισακχαρίτες (%) **26,75**
- Υγρασία (%) **24,1**