

KOVÁSZOS FÁNK, ÉLESZTŐ NÉLKÜL

GÁBOR A HÁZIPÉK

A kovász összetétele:

- **Búza kovászmag (90-100% hidratációval): 70g**
- **BL55 Finomliszt: 100g**
- **Víz: 70ml**

Az érett kovászhoz:

- **14g Cukor**



A tészta összetétele:

- **Érett kovász: teljes mennyiség**
- **BL55 Finomliszt: 500g**
- **Só: 6g**
- **Cukor: 65g**
- **Fahéj: ízlés szerint**
- **Vaj/Margarin: 60g**
- **Tojássárga: 3db**
- **Rum: 50ml**
- **Tej: 220ml**
- **Citromhéj, narancshéj: ízlés szerint**

Az elkészítés menete:

1. A kovász kikeverése a kovászmag, a liszt és a víz felhasználásával
2. Kovászérés: 8-10 óra
3. A 14g cukor hozzáadása és elkeverése a kovászban
4. További kovászérés: 60 perc
5. Tészta dagasztása a vaj és a só hozzáadása nélkül a többi tésztaképző alapanyag felhasználásával
6. Tésztaérés: 30 perc
7. A vaj és a só tésztához adása, majd a tészta készre dagasztása

8. Tésztaérés: 45 perc
9. Tészta frissítése, a termelődött gázok kidolgozása
10. Tésztaérés: 45 perc
11. Tészta frissítése, a termelődött gázok kidolgozása
12. Tésztaérés: 60 perc
13. A tészta osztása kb. 17×70-75g-os darabokra, majd az elosztott tészta darabok gömbölyítése, konyharuhára helyezésük, lefedésük. A fánkok természetesen készülhetnek szaggatásos módszerrel is
14. Kelesztés: 1-2 óra, vagy hűtőszekrényben egy teljes éjszakán át
15. Sütés: 160-170C°-os olajban mindkét oldalát kb. 3-4 percen át kell sütni, amíg szép barnás színe lesz



VIDEÓ ITT!



**PRÉMIUM LISZTEK
MAGYAR CSALÁDELLÁTÓ**

A recept prémium minőségi kiviteléhez szeretettel ajánlom a Magyar Családellátó BL65 kecskeméti kende búzalisztjének a használatát!

<https://gaborahazipek.hu/>