

Óriás kelt kakaós kuglóf, csökkentett cukorral – készítette Dombrádi  
Lászlóné – Kati néni



Hozzávalók:

5 dkg élesztő, 3 púpozott evőkanál kristálycukor, 3 dl tej, 35 szem édeske (sütésálló édesítőtábla), 60 dkg finomliszt, csipetnyi só, 1 csomag vaníliás cukor, 5 tojássárgája, 1 dl olaj, 1 citrom reszelt héja, 1 csomag (10 dkg) mazsola a kakaós részhez:

kb. 1 evőkanál keserű kakaópor, 0,25 dl olaj, 1-2 evőkanál tej

a nyújtáshoz:

finomliszt

a forma kikenéséhez:

diónyi vaj

1. Az élesztőt apróra tördeljük egy pohárba, majd hozzáadunk a teljes mennyiségből elvett 1 kiskanálnyi cukrot és 1 deci langyos tejet. Az édeskét is kb. 1 deci langyos tejben, kiskanállal kevergetve oldjuk föl.
2. A lisztet egy tálba szitáljuk - ez azért szükséges, mert levegősebb lesz a liszt, gyorsabban kel a tészta és az élesztő is könnyebben tud dolgozni. A tejes élesztőt, a tejben föloldott édeskét, a maradék langyos tejet, a sót, a vaníliás cukrot, a tojások sárgáját, az olajat és a jól megmosott citrom reszelt héját hozzáadjuk. Az egészet jól kidolgozzuk, azaz addig dagasztjuk, míg az edény falától el nem válik, szép fényes, hólyagos nem lesz. Ezt a munkát a robotgép dagasztó spiráljával a legkönnyebb elvégezni.
3. A kakaót az olajjal és a tejjel simára keverjük. A kész tészta egyharmadát levágjuk, a kakaós keverékkel jól összedolgozzuk.
4. A világos színű tésztát enyhén meglisztezett gyúrolapon téglalap alakúra nyújtjuk, a mazsola felével megszórjuk. A kakaós tésztát ugyanekkorára, de értelemszerűen vékonyabbra nyújtjuk, a világosra illesztjük, a maradék mazsolával meghintjük. Feltekerjük akár a bejglit. A legnagyobb (nagyjából kétszer akkora, mint a hagyományos) kuglófformát kivajazzuk, a tésztát beletekergetjük. Akinek nincs ekkora sütőformája, egy 5-6 literes kivajazott lábásban, végső esetben két kisebb formában is sütheti.
5. Konyharuhával letakarva, 25-27 °C-on, a fűtőtesttől vagy meleg tűzhelytől távol, kb. 2 óra alatt a duplájára kelesztjük. (Ha kisebb formában sül, feleannyi kelesztés is elég.) Fontos, hogy kelesztés közben a tészta meg ne fázzon, ne érje huzat, mert a kelés folyamata megtorpan és hiába dolgoztunk.
6. Végül közepesen forró sütőben (180 °C, légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 50 percig (a

kisebbit kb. 35 percig) sütjük. Fontos, hogy nagyjából 10-15 perccel a sütés kezdete után alufóliával letakarjuk, nehogy megégjen a teteje. Ha úgy gondoljuk, hogy már elkészült, akkor tűpróbával bizonyosodjunk meg arról, hogy a belseje is átsült-e: ha a tészta közepébe szúrt és kihúzott hústű vagy vékony kötőtű tiszta és nem ragacsos, tapintásra meleg, akkor biztosan megsült a kuglóf is. A formában pihentetjük 15-20 percig, majd rácsra tesszük és így hagyjuk teljesen kihűlni. Csak ezután vágjuk föl.

#### Jó tanács

- A sütésre nagyon oda kell figyelni! Ha a megadottnál forróbb a sütő, a tészta ugyan szépen följön, de azután gyorsan összeesik, ha pedig nem elég meleg a sütő, a tészta tömör, "szalonnás" lesz.
- A légkeveréses sütőt nem feltétlenül kell előmelegíteni, a hideg sütőbe tett tészta addig is kel, amíg a sütő be nem melegszik.

12 nagy szelet

Elkészítési idő: 3 óra 30 perc

Egy szelet: 376 kcal ● fehérje: 9,0 gramm ● zsír: 14,3 gramm ● szénhidrát: 51,9 gramm ●  
rost: 3,8 gramm ● koleszterin: 85 milligramm