



Hozzávalók

a fánkhoz:

60 dkg finomliszt (a fele Graham-liszt is lehet), 3 dkg élesztő, kb. 3 dl langyos tej, 6 dkg porcukor, 0,3 dl rum, 4-5 tojássárgája, 1 mokkáskanál só, 1 citrom (vagy narancs) reszelt héja, 10 dkg vaj vagy sütőmargarin a szaggatáshoz és a sütéshez: olaj

a töltékhez

6 dl tej, 6 evőkanál kristálycukor, 1,5 csomag (6 dkg) főzni való csokoládé ízű pudringpor

a mázhoz:

25-30 dkg étcsokoládé

1. A lisztet átszitáljuk, így nemcsak levegőt juttatunk bele, de a kelt tésztáknál oly fontos szobahőmérsékletet is hamarabb átveszi. Az élesztőt körülbelül 1 deci langyos tejbe morzsoljuk, 4 evőkanálnyi lisztet meg 1 kiskanálnyi cukrot hozzáadunk, és ezt a kovászt kb. 15 percig érleljük.
2. Ezalatt a rumot kissé meglangyosítjuk, és a maradék cukrot kiskanállal kevergetve föloldjuk benne. A többi lisztet egy nagy tálba tesszük és a tojások sárgáját, a kovászt, a sót, a reszelt citromhéjat meg a cukros rumot is hozzáadjuk.
3. Fakanállal keverve először a maradék langyos tejet, majd apránként az olvasztott vajat is beledolgozzuk. 6-8 percnyi dagasztás után hólyagos, lágy tésztát kapunk. Konyharuhával letakarva langyos helyen kb. 45 perc alatt a duplájára kelesztjük. Ekkor finoman átgyúrjuk, ha kell, egy kis liszt még bele, majd enyhén megolajozott gyúródeszkára borítjuk.
4. Egyenletesen másfél ujjnyira lapítjuk, és 8 centi átmérőjű, olajba mártott pogácsa- illetve fánkzsagatóval (bögrével) kiszúrjuk. A leeső tésztát újra összegyúrjuk, majd ismét kiszaggatjuk, de a kis darabkák önállóan is megsüthetők (például az olaj forróságának ellenőrzésére nagyszerűen megfelelnek). A fánkokat belisztezett gyúródeszkára sorakoztatjuk, és langyos helyen 25-30 percig kelesztjük.
5. Végül az egyik oldalukat közepén kissé benyomjuk – ez a részük kerül alulra –, majd közepesen forró olajba rakjuk. Az edényt lefedjük, és a tésztát közepes lángon körülbelül 1,5 percig így sütjük. Ezután a fedőt leemeljük, a fánkokat villával alányúlva megfordítjuk, és körülbelül 1,5 percig fedő nélkül tovább sütjük. Így a sütés elején keletkező gőz elillan, a

fánkok följebb emelkednek, s ettől az oldalukon körben világosabb csík marad, azaz „szalagosak” lesznek.

6. A kész fánkokat szalvétára szedve lecsöpögtetjük. Egyszerre csak 2-3 darabot rakunk az olajba, hogy legyen helyük kiterjeszkedni és az olaj se hűljön le.

7. A töltelékhez 4 deci tejet fölforralunk. A többi tejet a cukorral és a csokoládé ízű pudingporral simára keverjük. A forrásban lévő tejbe öntjük, kevergetve sűrűre főzzük. Egy kicsit hűlni hagyjuk, majd még melegen simacsöves habzsákba töltjük. A fánk oldalába szúrjuk, és ezen keresztül a fánkok belsejébe nyomunk a krémből. több helyen Hagyjuk, hogy kihűlve megdermedjen a fánkban.

8. A csokoládét vízgőzön fölolvasztjuk, a fánkokat belemárjuk, majd szűrőrácstra téve dermedni hagyjuk.

kb. 20 darab

Elkészítési idő: 2 óra 30 perc

Egy darab: 334 kcal • fehérje: 6,7 gramm • zsír: 15,6 gramm • szénhidrát: 40,3 gramm • rost. 2,5 gramm • koleszterin: 63 milligramm