

Krehký orechový závin

Vlašské orechy sú dobrým zdrojom vitamínu B1, B2, B3 (niacínu), B6, E a sú bohaté na fosfor, draslík a horčík. Zo stopových prvkov obsahujú zinok – viac ako ryby alebo mäso, ďalej železo, selén, meď a mangán...a tiež sú skvelé do koláčov. Napríklad taký Krehký orechový závin 😊 ☐

Suroviny

Cesto:

Múka polohrubá 600 g

Margarín 250 g

Mlieko 150 ml

Kryštálový cukor 50 g

Droždie 25 g

Sol' 7 g

Vajcia 2 kusy

Plnka:

Mleté orechy 200 g

Kryštálový cukor 200 g

Voda 100 ml

Škorica 1 – 2 g

Citrónová kôra z jedného citróna

Postup:

Z polovice vlažného mlieka, droždia a štipky cukru si pripravíme kvások. Keď nám kvások vykysne, pridáme ho k múke, margarínu, zvyšku cukru, soli, jednému vajcu, a zvyšku mlieka a vypracujeme tuhšie cesto. Cesto rozdelíme na dve polovice a necháme podkysnúť cca 15 – 20 minút.

Pokiaľ nám cesto kysne, pripravíme si plnku rozvarením cukru s vodou. Keď nám začne cukrová voda vriieť, odstavíme ju a zamiešame do nej strúhané orechy, škoricu, a citrónovú kôru.

Vykysnuté cestá rozváľame na pláty o hrúbke cca 5 – 6 mm.

Potrieme ho plnkou a zatočíme.

Uložíme ho na plech a potrieme rozšľahaným vajcom. Takto potreté záviný necháme kysnúť cca 20 min. Keď nám záviný podkysnú a povrch zaschne, potrieme ich ešte raz.

Záviný pečieme pri teplote 180 °C cca 30 min. vo vopred vyhriatej rúre.

Viac na našom [FB Pečenie nás baví](#)

