

Ρεβανί Ολικής

Το αγαπημένο γλυκό σε μία πιο υγιεινή παραλλαγή με αλεύρι ολικής άλεσης!

Πρόκειται για ένα γλυκό παραλλαγές του οποίου υπάρχουν σε πολλές κουζίνες διεθνώς. Το ρεβανί της Βέροιας θεωρείται ένα από τα καλύτερα σε όλη την Ελλάδα και είναι το σήμα κατατεθέν της πόλης. Ο αφράτος πειρασμός που είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με την πόλη αυτή και μάλιστα το καλύτερο ρεβανί ήταν για χρόνια αυτό του Κοχλιούρου. Στην Νότια Ελλάδα το ακούς ως **ραβανί** και στην Βόρεια ως **ρεβανί**. Πάμε να δούμε πως φτιάχνεται.

ΥΛΙΚΑ

1 ποτήρια σιμιγδάλι χοντρό Αφοί Κεραμάρη MANNA
1/2 κεσεδάκι γιαούρτι Total πλήρες
1/2 κεσεδάκι σπορέλαιο
1 ποτήρι άχνη ζάχαρη Αφοί Κεραμάρη MANNA
1 ποτήρι αλεύρι ολικής Αφοί Κεραμάρη MANNA
20 γρ. baking powder
3 αυγά
ξύσμα πορτοκαλιού
Λίγο αλάτι Ιμαλαίων Saltic

για το σιρόπι

5 ποτήρια ζάχαρη
6 ποτήρια νερο
τα βράζω για 10 λεπτά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Η παραπάνω είναι δόση για ένα μικρό ταψί φούρνου

Χτυπάς όλα τα υλικά μαζί σε ένα μπολ και τα ρίχνεις σε λαδωμένο ταψί.

Ψήνεις 15-20 λεπτά στους 180 βαθμούς

Αφήνεις να κρυώσει και φτιάχνει το σιροπι βαζοντας ζαχαρη, νερό και λίγη φλούδα λεμονιού σε μία κατσαρόλα. Το φερνεις σε βράση και το αφηνεις να σιγοβράσει για 10 λεπτά. Στραγγίζεις την φλούδα του λεμονιού και σιροπιάζεις με ενα κουτάλι το ρεβανί.

Αφήνεις να κάτσει και να ρουφήξει το σιρόπι και σερβίρεις με γιαούρτι ή παγωτό.



INFO

- Το ραβανί Είναι ιδιαίτερα δημοφιλές στην Αραβία, στις χώρες τις Μεσογείου και στην Αίγυπτο.
- Το ραβανί της Βέροιας είναι τόσο ξακουστό που πολλές φορές οι Θεσσαλονικείς πήγαιναν μια βόλτα στην πόλη (που απέχει 73 χλμ) μόνο και μόνο για να φάνε λίγο από το γλυκό.
- Το ίδιο γλυκό παρασκευάζεται και στην Τουρκία φέροντας το ίδιο όνομα με τα ελληνικά, revani, στον Αραβικό κόσμο επίσης όπου αποκαλείται hasbousa αλλά και σε όλη την υπόλοιπη ανατολική Μεσόγειο φέροντας διάφορα ονόματα.
- Σε κάποιες παραλλαγές, προστίθεται και τριμμένη καρύδα και σε κάποιες άλλες μπορεί να συνδυαστεί με παγωτό καϊμάκι.



bletsas^{gr}
Ευτύχης Μηδέτσας