



Tálalás: **10 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **25 perc**



**Répási Eszter**

## DIÓ ALAPÚ KAKAÓS SÜTEMÉNY

Diófélék fogyasztásával teszünk egészségünk megóvásáért, de vigyázzunk, ne vigyük túlzásba, ugyanis az olajos magvak rendkívül magas energiatartalommal rendelkeznek, melyet főként a benne található többszörösen telítetlen zsírsavak adnak (ómega-3, ómega-6).

### HOZZÁVALÓK

140 g darált dió  
80 g xilit

50 g margarin  
40 ml 1,5 %-os tej  
6 db tojás

20 g házi baracklekvár  
20 g holland kakaópor

### ALLERGÉNEK

Gluténmentes  
Laktózt tartalmaz  
Tojást tartalmaz

- 1 A tojásokat megmossuk, majd szétválasztjuk a fehérjét és a sárgáját.
- 2 A sárgáját habosra keverjük a margarinnal és a xilittel.
- 3 Ezután hozzáadjuk a darált diót, a dzsemet, a tejet és a kakaóport.
- 4 A tojások fehérjét habbá verjük, majd óvatosan a másik masszához forgatjuk.
- 5 Kb. 150-160°C-on alul felül sütvé lassan megsütjük. (kb. 25 perc)



**Töltse le további receptjeinket az [auchan.hu/receptek](https://www.auchan.hu/receptek) oldalról!**



**auchan**