



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **5 perc**



Elkészítés: **15 perc**



**Répási Eszter**

## MADÁRTEJ

Ez a diétásan elkészített madártej, melyben a cukrot nyírfacukorral helyettesítettük jó választás lehet, amennyiben desszertet szeretnénk készíteni. Általában érdemes olyan süteményeket választani, melyek magas tej-, illetve gyümölcsstartalommal rendelkeznek.

### ALLERGÉN

tojás

### HOZZÁVALÓK

1.2 1,5%-os tej

6 tojás

8 nyírfacukor

1 vanília kivonat

### ALLERGÉNEK

laktóz

- 1** A tejet egy lábasban felforraljuk.
- 2** Közben keményre verjük a tojások fehérjét kb 2 ek nyírfacukorral.
- 3** Ha felfortt a tej, adjunk hozzá 1 ek édesítőt, majd szaggasuk bele a tojáshabot.
- 4** Fedő alatt kb 2 perc alatt főzzük meg a habot, majd szedjük ki a tejből.
- 5** Míg fő a hab, a tojássárgákat keverjük el a maradék édesítővel.
- 6** Adjunk a tojássárgákhoz egy két kanállal a forró tejből, majd öntsük bele a tejbe.
- 7** Kaparjuk ki a vanília magjait, majd ezt is tegyük a tejbe.
- 8** Kevergetve hagyjuk besűrűsödni, majd vegyük le a tűzről és hűtsük ki.
- 9** Ha kihűlt, tegyük rá a habot, majd hűtőbe téve hűtsük hidegre.



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

