Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **25 perc**

Elkészítés: **50 perc**

Répási Eszter

MÁKOS GUBA

A mák elfogyasztásával számos hasznos ásványi anyagot juttatunk a szervezetünkbe, ilyen pl: a kálcium, a kálium és a foszfor. A kálcium és a foszfor hozzájárulnak csontjanik erősítéséhez, a kálium pedig szívünk egészségének megőrzésében játszik fontos szerepet.

HOZZÁVALÓK

6 db teljes kiőrlésű kifli (szikkadt!)
400 ml mandulatej
100 g xilit
5 db tojás
200 ml natúr joghurt
200 g darált mák
1 db vanília rúd
1 db citrom reszelt héj

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojást tartalmaz

1. A mandulatejet a xilit felével és a vanília rúd kikapart magjaival ízesítjük, majd felforraljuk.
2. A kiflit felkarikázzuk egy tálba helyezzük, majd meglocsoljuk a felforralt tejjel.
3. Szórjuk meg a darált mák felével.
4. A tojásokat mossuk meg, és válasszuk szét.
5. A sárgáját habosítsuk fel a megmaradt xilittel, valamint a reszelt citromhéjjal, ehhez pedig keverjük hozzá a joghurtot és a darált mák másik felét.
6. Keverjük hozzá a kiflihez.
7. A tojások fehérjét verjük habbá, majd óvatos mozdulatokkal ezt is keverjük a kiflihez.
8. A kiflis masszát öntsük egy vajjal vékonyan kikent jénaiba, majd 150°C-on kb. 50 perc alatt (alsó-felső sütésen) süssük készre.

Auchan

Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

Auchan