



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 kalcium, a kálium és a foszfor. A kalcium és a foszfor hozzájárulnak csontjaink 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.



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

