

Tálalás: **8 főre**

Előkészítés: **20 perc**

Elkészítés: **20 perc**

Répási Eszter

MANDARINOS PISKÓTA

A teljes kiőrlésű liszt tartalmaz B1-, B2-, B3-, és B6-vitamint, K-, és E-vitamint, illetve magnéziumot, és foszfort. A magnézium hozzájárul az egészséges szívműködéshez, közreműködik a koleszterinszint normalizásában, valamint tompítja a stressz káros hatásait.

HOZZÁVALÓK

200 g mandarin
1 db narancs
50 g magas kakaótartalmú étcsokoládé
4 db tojás
80 g teljes kiőrlésű tönkölybúza liszt
70 g xilit
fél db csomag sütőpor

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojást tartalmaz

1. A tojásokat mossuk meg, válasszuk szét a sárgáját és a fehérjét, majd a fehérjét a xilittel verjük kemény habbá.
2. A habhoz óvatosan adjuk hozzá a felvert tojássárgákat, valamint a sütőporral elkevert lisztet.
3. A mandarint hámozzuk meg, majd daraboljuk fel, a csokit szintén vágjuk kis kockákra.
4. Keverjük óvatosan a tésztához.
5. A narancsot mossuk meg, facsarjuk ki, majd levét öntsük a tésztához.
6. A tésztát öntsük egy kilisztezett tepsibe vagy tortaformába, és süssük készre kb. 20 perc alatt, 180°C-on (alul-felül sütésen).

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

Auchan