



Tálalás: **6 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **30 perc**



Répási Eszter

RÉPÁS TÚROS RÉTES

A sárgarépa kitűnő forrás a béta-karotinnak, mely az A-vitamin előanyaga, és nem mellesleg antioxidáns hatású vegyület.

HOZZÁVALÓK

1 csomag teljes
kiőrlésű réteslap
180 g sárgarépa

80 g sovány túró
60 g kókuszreszelék
30 g méz
1 db citrom

1 db tojás
2 ek kókuszolaj
20 g teljes kiőrlésű
zsemlemorzsa

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojást tartalmaz

- 1 A répát megmossuk, majd meghámozzuk és kislyukú reszelőn lereszeljük.
- 2 A túró egy villával összetörjük. Hozzáütjük a megmosott tojást, valamint hozzáadjuk a mézet is és jól elkeverjük.
- 3 Reszelt citromhéjjal ízesítjük.
- 4 Beleöntjük a lereszelt sárgarépát és a kókuszt, majd szépen elkeverjük.
- 5 Vegyünk ki 2-3 réteslapot a csomagból és rétegezzük egymásra, úgy hogy a rétegek közé kókuszolajat kenünk, valamint a legfelső réteget megszórjuk kevés zsemlemorzsaival.
- 6 Erre kerül a töltelék.
- 7 Csavarjuk fel a rétest.
- 8 Helyezzük egy sütőpapírral bélelt tepsire.
- 9 Előmelegített sütőben alsó- felső sütésen 200°C-on kb. 25-30 perc alatt készre sütjük.



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

