



Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **10 perc**

Elkészítés: **40 perc**



Kohári Éva

SÜTŐTÖKÖS POHÁRDESSZERT GLUTÉNMENTESEN

A sütőtök hihetetlenül sokoldalú zöldség. Rengeteg ételhez keverhetjük sütés után, mivel az íze elég semleges. Rostban gazdag, ezért jól laktat, a szénhidráttartalma kevesebb, mint egy almának. Amellett, hogy finom, sok fontos tápanyag van benne. Kb. húsz deka sült sütőtök fedezi a napi A-vitamin szükségletet. Az A-vitamin fontos a szemek egészségéhez. A sütőtökben lévő karotinok bőrvédő hatásúak, így késleltetik a bőr öregedési folyamatát. Ebben a desszertben a sütőtök kiegészítője egy görög joghurttal készült túrókrém. A joghurtban sokféle élő baktériumkultúra található. Ezek jó hatással vannak a bélflóránkra, ez pedig az immunrendszerünk egyik fontos pillére. A túró kiváló fehérjeforrás, a kalóriatartalma pedig alacsony. Ha mindezt megspékeljük egy kis mézzel, dióval, kevés gluténmentes zabpehellyel, akkor igazán laktató, fenséges desszertet tudunk készíteni, ami ráadásul segíti az immunrendszerünk megfelelő működését is.

HOZZÁVALÓK TÖKÖS ALAP

4 db 8x12 cm-es
sütőtök darab
4 teáskanál Auchan
akácméz
1 kávéskanál fahéj

HOZZÁVALÓK TÚRÓS KRÉM

250 g Auchan félzsíros
túró
125 g Auchan görög
joghurt

fél db citrom reszelt
héja és leve
3 evőkanál Auchan
akácméz

HOZZÁVALÓK ROPOGÓS RÉTEG

2 evőkanál Auchan

akácméz
2 marék durvára
vágott dió
2 evőkanál
gluténmentes
zabpehely

ALLERGÉNEK

- 1 A sütőtök darabokat tegyük sütőpapírral bélt tepsibe és locsoljuk meg 1-1 evőkanál mézzel.
- 2 180 fokokon kb. 40 perc alatt süssük puhára, közben a méz rákaramellizálódik a tökre.
- 3 A megsült szeletekről távolítsuk el a héját és botmixerrel pürésítsük krémesre, közben adjunk hozzá kevés fahéjat.
- 4 Tegyük egy tálba a túrót, a joghurtot, locsoljuk meg a citrom levével, adjuk hozzá a citrom reszelt héját és a mézet, majd krémesítsük szép simára botmixerrel.
- 5 A ropogós réteghez egy serpenyőben pár per alatt karamellizáljuk meg a rusztikusra vágott diót a mézzel. Amikor már kezd aranyosodni a színe, adjuk hozzá a zabpehelyt is. Az elkészült ropogóst terítsük enyhén beolajozott sütőpapírra.
- 6 4 db tálkába rétegezzük a krémet: alulra mehet a sütőtökös, aztán a túrós réteg és a végén szórjuk meg a ropogós dióval.



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

