



Tálalás: **0 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **20 perc**



Répási Eszter

TÚRÓFÁNK

Ha süteményre vágyunk, válasszuk olyat, mely nagyobb hányadban tartalmaz tejet, tejterméket illetve gyümölcsöt. Így az édességgel is értékes tápanyagokhoz juttathatjuk szervezetünket, a túrófánk túró tartalma például teljesértékű fehérjéhez, illetve kalciumhoz juttatja szervezetünket.

HOZZÁVALÓK

500 g sovány túró
150 g rozsliszt

fél db citrom héja
3 ek eritrit

2 db tojás
1 tk szódadikarbóna

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojást tartalmaz

- 1** A túrót törjük össze egy villával.
- 2** Mossuk meg a tojásokat és válasszuk külön a sárgáját és a fehérjét.
- 3** A tojások sárgáját és az édesítőt adjuk a túróhoz és keverjük jól össze.
- 4** Óvatossan forgassuk bele a habbá vert tojásfehérjét.
- 5** Adjuk hozzá a lisztet, a szódadikarbónát és a reszelt citrom héjat, majd keverjük össze.
- 6** Formázzunk belőle gombócokat.
- 7** Helyezzük a gombócokat egy sütőpapírral bélelt tepsire.
- 8** 180°C-ra előmelegített sütőben, alul-felül sülte süssük kb. 20 percig.



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

