



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **10 perc**



**Répási Eszter**

## ZABPELYHES TÚRÓGOMBÓC

A túrógombóc egy könnyed főétel, mely sokféle diétába beleillik. Ajánlott valamilyen tartalmasabb leves után fogyasztani. A túró biztosítja számunkra a teljesértékű fehérjét, mely egyetlen főétkezésből sem hiányozhat.

### HOZZÁVALÓK

400 g sovány  
tehéntúró

40 g zabpehely  
40 g búzadara  
2 db tojás  
60 g teljes kiörlésű

kenyérből készült  
zsemlemorzsa  
10 g margarin

### ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz  
Laktózt tartalmaz  
Tojást tartalmaz

- 1** A túró összetörjük egy villával, majd hozzákeverjük a zabpehelyt, a búzadarát és a tojások sárgáját.
- 2** A tojás fehérjét kemény habbá verjük, majd óvatosan beleforgatjuk a túros masszába.
- 3** Hűtőszekrénybe tesszük és legalább fél órát állni hagyjuk.
- 4** Vizes kézzel gombócokat formálunk a túros masszából.
- 5** Bö forró vízben kifőzzük a gombócokat.
- 6** Amíg a gombócok főnek, addig az olvasztott margarinon megpirítjuk a zsemlemorzst.
- 7** A zsemlemorzsaiba forgatjuk a gombócokat.
- 8** Zsírszegény tejjel és stevia porral megszórva tálaljuk.



Töltse le további receptjeinket  
az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!

