

Könny almáslepény



Feltöltötte:
Finta László

Hozzávalók

Tészta:

30 dkg liszt

20 dkg margarin

10 dkg porcukor

csipet só

3 tojás sárgája

Töltelék:

1,5 kg alma (ebből kb. 1 kg lesz a felhasználható)

cukor vagy Dia-Wellness cukorhelyettesít ízlés szerint

fahéj ízlés szerint

3 tojás fehérje

12 dkg darált dió

Elkészítés

Egy közepes tálban a tészta hozzávalóit összedolgozom, azután 2 cipóra osztom.

Az egyikkel kibélelem a tepsit vagy hűtő álló üvegtálat. Én egy közepes méretű üvegtálat használtam, aminek az alját vékonyan kikentem margarinnal.

Az egyik cipót belelapogatom a tepsibe vagy tálba, erre teszem majd a tölteléket. Nem lehet nyújtani, és így könnyebb is. A másik cipót hűtőbe teszem.

Elkészítem a tölteléket. Az almát kis lapos darabkákra vágom vagy nagyobb reszelőn reszelem, megdinsztelem, cukorral, fahéjjal ízesítem.

Cukor helyett lehet használni cukorhelyettesítőt is, én azt jobban kedvelem.

Ha az alma kihűl, a 3 tojás fehérjéből vert kemény habot hozzákeverem.

A tésztára egyenletesen széthintem a darált diót, és rárakom az alma keveréket.

A hűtőben lévő tésztát egy mészanyag tálcán lapogatom el és fedem le a tölteléket. A tésztát villával megszurkálom, hogy a gőz utat találjon.

Lapogatás helyett a tésztát a tetejére is reszelhetem.

Előmelegített, 190 C fokos sütőben 30 percig sütöm. Fogyasztás előtt meghintem porcukorral.

Jó étvágyat kívánok hozzá!