

Mákos leveles cukormentesen



Feltöltötte:
Finta László

Hozzávalók

2 cs. leveles tészta - sütőpapíron előkészítve vásárolható

20 dkg darált mák

2 cs. vaníliás cukor - 16 g

2-3 tk rölt fahéj ízlés szerint

1 citrom reszelt héja

40-50 g mazsola

1,5 ek édesít - 1:4 Dia-Wellness

20 ml tej

10 ml Hulala cukormentes habtejszín

1 ek méz

1 mk Rum aroma - ízlés szerint

Elkészítés

Készen vásároltam a leveles tésztát, mert hirtelen ötletből fakadóan jött a készítés.

Először összeállítottam a tölteléket. Először a száraz anyagokat kevertem össze egy nagyobb méretű edényben.

Tehát a mákot, vaníliás cukrot, fahéjat, reszelt citromhéjat, mazsolát, és 1 ek. édesítőt szert.

A tejet felforraltam, majd a tejszínt levettem, hozzáadtam a habtejszínt, mézet és a fél kanál édesítőt szert.

Ezzel óvatosan adagolva forráztam le a mákos keveréket. Masszát kell kapni, ami jól kenhető lesz.

Ha nem elég laza, akkor kevés tej még hozzáadható! Én ekkor tettem hozzá egy kevés rum aromát.

Ha gyerek is fogyasztja, akkor inkább használj vanília aromát! Az aroma nem kötelező adalék, viszont kellemes ízt ad neki.

A masszát 30 percre a hűtőben pihentettem. Ekkor vettem ki a két leveles tésztát, hogy majd felhasználáskor ne repedezzen.

A massa pihentetése közben előmelegítettem a sütőt. Alsó-felső sütéshez 200 fokra, légkeverésnél 190 fokra.

Az időlelte után a tésztákat elterítettem és elterítettem rajtuk a mákos tölteléket.

A tészta hosszabb oldalán egyenletesen feltekertem, elhelyeztem a tepsiben és megkentem a tojássárgával.

20 perc sütés elegendő az elkészüléshez. Kicsit hagytam hűlni és már szeleteltem is.

Jó étvágyat kívánok hozzá!