Mákos leveles cukormentesen

Feltöltötte:
Finta László

Hozzávalók

2 cs. leveles tészta - süt ő papíron el ő készítve vásárolható

20 dkg darált mák

2 cs. vaníliás cukor - 16 g

2-3 tk ő rölt fahéj ízlés szerint

1 citrom reszelt héja

40-50 g mazsola

1,5 ek édesít ő - 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 ötletb ő l fakadóan jött a késztetés.

El ő ször összeállítottam a tölteléket. El ő ször a száraz anyagokat kevertem össze egy nagyobb m ű anyag edényben.

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

A tejet felforraltam, majd a t ű zr ő l levettem, hozzáadtam a habtejszínt, mézet és a fél kanál édesít ő szert.

Ezzel óvatosan adagolva forráztam le a mákos keveréket. Masszát kell kapni, ami jól kenhet ő 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 kötelez ő adalék, viszont kellemes ízt ad neki.

A masszát 30 percre a h ű t ő ben pihentettem. Ekkor vettem ki a két leveles tésztát, hogy majd felhasználáskor ne repedezzen.

A massza pihentetése közben el ő melegítettem a süt ő t. Alsó-fels ő sütéshez 200 fokra, légkeverésnél 190 fokra.

Az id ő letelte 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 elegend ő az elkészüléshez. Kicsit hagytam h ű lni és már szeleteltem is.

Jó étvágyat kívánok hozzá!