

Rakott alma csokis zabkásával



Feltöltötte:
Finta László

Hozzávalók

3-4 nagyobb alma (én savanyú almát vásároltam)

1 citrom leve és reszelt héja

3 tojásfehérje

2 tojássárgája

25 dkg sovány tehéntúró

1 ek. sütéshez való édesítő por (Dia-Wellness 1:4)

2 ek. rum (Captain Morgan Jamaica Rum volt itthon)

70-80 gramm csokis zabkása (LIDL)

tej (ebben áztatom meg előre a zabkását)

margarin

fahéj a tálaláshoz

Elkészítés

Az almákat meghámoztam és közepesen vastag szeletekre vágtam. Ahhoz, hogy ne barnuljon meg, bekentem a citromlével.

A csokis zabkását annyi tejben áztattam be, amennyit fel is vesz. Így nem a túrótól veszi el a nedvességet és finomabb is lesz.

A tojások fehérjét felvertem kemény habbá egy közepesen nagy tálban.

Majd összekevertem a tojássárgájával, zabkásával, édesít?porral, reszelt citromhéjjal, rummal és az áttört túróval.

Kikentem egy h?álló tálat a margarinnal, és az aljára terítettem egy réteg almát. Egymásra, fedésben raktam.

A zabkásás túrókrémet egyenletesen elterítettem rajta, és a tetejét is beborítottam almával. Ezt is fedésben, ízlésesen elhelyezve.

185 fokra el?melegített süt?ben addig sütöttem, amíg az alma teteje gyönyör?re pirult.

Nekem elegend? volt hozzá 25 perc, és 5 perc h?keveréssel a végén.

Tálalás el?tt megszórtam fahéjjal is.

Mivel csak gyümölcscukrot tartalmaz, bátran eheti az is, akinek a vércukorszintre figyelni kell.

Jó étvágyat kívánok hozzá!