Rakott alma házi fügelekvárral

Feltöltötte:
Finta László

Hozzávalók

3-4 nagyobb alma (a savanyú jobban ízlik)

1 citrom leve és reszelt héja

3 tojásfehérje

2 tojássárgája

20 dkg sovány tehéntúró

babapiskóta (cukorbevonat nélküli)

1. ek. sütéshez való édesít?por (Dia-Welness 1:4)

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

fügelekvár (saját fügéb?l f?ztem)

margarin

fahéj a tálaláshoz

Elkészítés

Az almákat meghámoztam és vékonyabb szeletekre vágtam. Ahhoz, hogy ne barnuljon meg, bekentem citromlével.

A citrom héját lereszeltem, ez is belekerült a túrókrémbe.

A tojások fehérjét felvertem kemény habbá egy közepesen nagy tálban.

Majd összekevertem a tojássárgájával, 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.

Erre helyeztem rá a babapiskótákat, amit egyenletesen megkentem a házi fügelekvárral.

Nem szabad sajnálni, érvényesüljön az íze!

A már elkészített túrókrémet szétterítettem, és a tetejére tettem a megmaradt almaszeleteket.

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 a házi fügelekvárom csak gyümölcscukrot tartalmaz, bátran ehettem én is, pedig a vércukorszintemre figyelni kell.

Természetesen használhatod a kedvenc lekvárod is! Én is ki fogom próbálni barackkal, szilvával is .... lehet?leg cukormentessel.

Hozzáadott cukrot nem tartalmazott, így bátran ehettem!

Jó étvágyat kívánok hozzá!