

Rizsfelfújít szerintem



Feltöltötte:
Finta László

Hozzávalók

1 l tej

1,5 ek Dia-Wellness cukorhelyettesít

5 ek cukor, ha nem a cukorhelyettesít t használok

1 csipet só

15 dkg rizs

1 citrom héja reszelve vagy 3-4 cl friss citrom leve

4 tojás

2 dkg margarin

1,5 cs vaníliás cukor

liszt

8 dkg mazsola

rum, konyak vagy whisky

3-4 tk fahéj (ez kihagyható)

lekvár

Elkészítés

A mazsolát kevés rumban/konyakban/Whisky-ben áztatom.

A tejet felteszem melegedni, közben a citromot megmosom és lereszelem a héját. Vigyázok, mert csak a sárga, külső rétegre van szükségem.

Amikor már meleg a tej, hozzáadom a csipet sót, rizst és tejberizst készítek.

Ha készen van, leveszem a tűzről, hozzáadom a citromhéjat, 1 ek édesítőszer vagy 3 ek cukrot, 1 csomag vaníliás cukrot.

Elkeverem és hűlni hagyom. Hűlés közben van időm elkészíteni a többi hozzávalót.

A tojásfehérjéből habot verek, a végén hozzáadok 1/2 ek édesítőszer vagy 1 ek cukrot is.

A tojások sárgáját kikavarom 1/2 csomag vaníliás cukorral. Ha cukorral készítem, akkor 1 ek cukrot használok.

Egy közepes térfogatú tálat kikenek margarinnal, meghintem kevés liszttel.

A langyosra hűtött rizshez keverem a tojások sárgáját, a leszűrt mazsolát és lassan keverve a tojásfehérje habot is.

Én ilyenkor keverek hozzá fahéjat is, mert szeretem és egészséges is.

Az így kapott anyagot a tálba töltöm.

180 fokos, előmelegített sütőben 30 percig sütöm.

Porcukorral, lekvárral is fogyasztható.

Jó étvágyat kívánok hozzá!