

Túrókrémes rakott alma



Feltöltötte:
Finta László

Hozzávalók

3-4 nagyobb alma (én savanyú almát választottam)

1 citrom leve

3 tojásfehérje

1 tojássárgája

20 dkg sovány tehéntúró

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

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

margarin

fahéj

Elkészítés

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

A tojások fehérjét felvertem kemény habbá. Összekevertem a tojássárgájával, az édesítőporral, rummal és áttört túróval.

Javaslat: Ha kicsik a tojások, mehet bele 4 tojásfehérje és 2 tojássárgája is.

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

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

185 fokra előmelegített sütőben addig sütöttem, amíg az alma teteje gyönyörűre pirult.

Nekem elegendő volt hozzá 35 perc, és 5 perc hőkeveréssel a végén.

Tálalás előtt megszórtam fahéjjal is.

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

Jó étvágyat kívánok hozzá!