

KEFÍRES-KAKAÓS SZELET

Kiss Erika dietetikus receptje (0620-8258299, kiss.erika@upcmail.hu)

Hozzávalók:

400 g	fehérjeszegény Loprofin kenyérpor
350 g	porcukor
50 g	lp drink kakaós ízesítésű
1 adag	Loprofin tojáspótló por
2 dl	olaj
1 dl	kefir
4 dl	lp drink tej, vagy Loprofin tej
1 ek.	szódabikarbóna
½ zacskó	sütőpor

Máz:

1 db	citrom kifacsart leve
5 dkg	kókuszreszelék
10 dkg	porcukor

Elkészítése:

A porcukrot, olajat és tojáspótló port robotgép segítségével simára keverjük. Fokozatosan hozzáadjuk a **Loprofin** lisztet, kakaóport, szódabikarbónát, sütőport. A legvégén adagoljuk a nedves részeket, azaz a kefir és az **lp drinket**. Olajjal megkent vagy sütőpapírral kibélelt sütőformában sütjük.

Amikor megsült és ki is hűlt, a tetejére az elkevert mázat ráöntjük. Mikor megszikkadt szeleteljük.

A sütő hőfoka: 180 °C
Sütési idő: 30-40 perc

Tápanyagtartalom:

mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	energia (kcal)
100 g	10	0,3	42	17	1410 (336)