

SÓS TALLÉR

Simon Erika dietetikus receptje (0620-8258284, erika.simonova@gmail.com)

19 db

Hozzávalók:

150 g	fehérjeszegény Loprofin kenyérpor
1/2 zacskó	élesztő
50 ml	Loprofin tej
50 g	margarin
30 g	zsír
só	

ízlés szerint fűszerek (köménymag, bors, fűszerpaprika, fokhagyma, stb.)

Elkészítése:

1. Az összes hozzávalót összegyűrjük.
2. 2 cm átmérőjű gombócokat formálunk.
3. A sütőformát az első gombóc behelyezése előtt olajjal kikenjük, és a gázon felforrósítjuk. A formának nagyon melegnek kell lennie, különben a tészta beleragad! Ha forró, behelyezünk egy gombócot, majd a sütőt összecsukjuk. Így a gombóc korong formára lapul. Megsütjük a korong egyik, majd a sütőformát megfordítva a másik oldalát (ez kb. 10-10 másodperc).
Ostyasütő gép esetében is ügyeljünk arra, hogy forrók legyenek a sütőlapok.
4. A megsült korongot kivesszük és behelyezzük az új gombócot. Ezt ismételjük, amíg a gombócok el nem fogynak.

Tápanyagtartalom:

mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	energia (kcal)
összes	35	0,96	10,25	71	1197
<i>1 darab</i>	3,5	0,1	1	7,1	119

Beszerzési lehetőségek:

Hagyományos forma:

- vásárok
- piacok
- www.edenyek.hu
- www.olcsoedeny.hu

Ostyasütő gép:

- <http://mekka.hu/>

