

SÜTŐTÖKÖS-SÁRGABARACKOS KUGLÓF

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

Hozzávalók:

| | |
|--------|--|
| 11 dkg | fehérjeszegény Loprofin kenyérpor |
| 7 dkg | barna cukor |
| 2 kk | mézeskalács fűszerkeverék |
| 2 kk | sütőpor |
| csipet | só |
| 6 dkg | aszalt sárgabarack |
| 1 adag | Loprofin tojáspótló por |
| 100 ml | joghurt |
| 1 ek | olívaolaj |
| 10 dkg | sült sütőtökpüré |

Elkészítése:

A sütőt előmelegítjük 210 fokra, légkeveréses módon. Összekeverjük a fehérjeszegény **Loprofin** lisztet, a barna cukrot, a sütőport, a fűszerkeveréket és a sót. Apróra daraboljuk az aszalt sárgabarackot és ezt is a lisztes keverékhez adjuk.

Egy másik tálban elkeverjük a tojáspótló port, a joghurtot és az olajat, majd hozzáadjuk a sütőtökpürét is.

Végül összeöntjük a fűszeres-lisztes keverékkel és pár keveréssel összedolgozzuk a tésztát. Kiskanál segítségével minikuglóf formákba adagoljuk (ha nem szilikonos a formánk, olajozzuk/vajazzuk ki előtte és kb. 20-25 percig sütjük).

A formákból még langyosan kiszedjük a kis kuglófokat és azonnal tálaljuk.

Tápanyagtartalom:

| mennyiség | phe (mg) | fehérje (g) | szénhidrát (g) | zsír (g) | kJ (kcal) |
|-----------|-----------|-------------|----------------|----------|------------|
| 100 g | 18 | 0,6 | 55 | 10 | 1332 (317) |