

GYÜMÖLCSKOSÁRKÁK

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

Hozzávalók:

200 g	vaj
200 g	cukor, vagy méz
1 cs.	vaníliás cukor
1 adag	Loprofin tojáspótló por
1 mk.	őrölt fahéj
1 csipet	só
500 g	fehérjeszegény Loprofin kenyérpótló
1 zacskó	sütőpor
1 csomag	vaníliás pudingpor, pl. dr. Oetker
4 dl	lp drink tej , vagy Loprofin tej
1 üveg	gyümölcsbefőtt

Elkészítése:

Az összes alkotó elemet elmorzsoljuk, és előre kikent cakkos szélű nagy piteformát, vagy kisméretű, tortaformácskát használunk.

Kinyújtjuk a tésztát, és a formákba helyezzük. Előmelegített sütőben 20 perc alatt megsütjük.

Ha kihűlt, az előre elkészített pudingot beleöntjük, és gyümölcsökkel, növényi tejszínhabbal díszítjük.

A sütő hőfoka: 180 °C
Sütési idő: 20-25 perc

Tápanyagtartalom:

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