

JÁZMIN TORTÁJA J

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 tojás pótló 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 tojás pótló 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)