

Egészség megőrző receptek-5

Zabpelyhes szilvás szelet (Merokanal.hu)

Hagyományos darálós linzer helyett készítsünk fitt desszertet.
Egy tepsi/ 30 szelet

Liszt GI:75	100 g
Zabliszt GI:56	100 g
Zabpehely GI:55	200 g
Kefir	200 ml
Cukor	100 g
Tojás	4 db
Szilva	1000 g
Olaj	100 ml

- 1, A tojásokat kettéválasztjuk.
 - 2, A fehérjét felhabosítjuk a cukorral.
 - 3, A száraz nyersanyagokat összekeverjük.
 - 4, Hozzáadjuk a tojások sárgáját, a joghurtot, az étolajat, majd óvatosan hozzákeverjük a felvert tojásfehérjét.
 - 5, Sütőpapírral bélelt magas tepsibe öntjük, és közepes lángnál 35-40 percig sütjük.
 - 6, Ügyeljünk rá, hogy a közepe is átsüljön. (Tűpróba!)
- Adagonként 59 kcal-t spórolhatunk!

		Linzer /darálós		Zabpelyhes szilvás szelet	
Nyersanyag	Mennyiség	Energia/kcal	Rost/g	Energia/kcal	Rost/g
Liszt GI:75	450/100 g	1687,5	2,25	375	0,5
ZablisztGI:56	100 g			327	7,5
Zabpehely GI:55	200 g			772	25,4
Ráma	250 g	1842,5			
Tejföl	150 g	324			
Kefir	200 g			132	
Cukor	160/ 100 g	2672		1670	
Tojás	4 db	68		272	
Szilva	1000 g			348	3
Olaj	100 g			928	
		6594 kcal	2,25 g	4824 kcal	36,4 g
Egy darab/ szelet= 1/30		219,8 kcal	0,075 g	160,8 kcal	1,21 g
Különbség		+59 kcal !			+1,135 g!

Jó étvágyat kívánok!
Nagy-Kovács Magdolna
dietetikus