



## Francia málnás - August Olga receptje

2016 május 15. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

• [0](#)

értékelve

Még nincs

Mérték

A hajdina a régebbi korokban (és egyes területeken még ma is) a táplálkozás szerves része volt.

#### Hajdinasz szüflépiskóta

Leggyakrabban kását főztek belőle, s a legtöbben napjainkban is csak ebben a formában ismerik, pedig a hajdina

ennél lényegesen sokoldalúbb. Kiemelkedően magas az élelmirost-tartalma, de a B-vitamin- és a nyomelemszükségletet is fedezi.

**HOZZÁVALÓK:**

- **24 dkg** tojásfehérje (kb. 7 db)
- **24 dkg** mandulaliszt
- **15 dkg** hajdinaliszt
- **3 dkg** liszt
- **3 dkg** cukor

**ELKÉSZÍTÉSE:**

Verjük fel a tojásfehérjét. Keverjük össze a liszteket, cukrot. Adagoljuk a felvert tojásfehérjéhez. Nyomózsákba töltve könnyebben adagolhatjuk a formába. Süssük 20 percig 160-180 °C-on.

**PIROS KRÉM****HOZZÁVALÓK:**

- **9 dkg** porcukor
- **28 dkg** málna
- **3 dkg** kukoricakeményítő

**ELKÉSZÍTÉSE:**

A cukrot keverjük össze a keményítővel, szórjuk a málnára, botmixerrel törjük össze. Melegítsük meg, hogy az anyagok összeolvadjanak. Tegyük hűtőbe. Kihűlés után kanalazzuk a kosárákba, díszítsük friss gyümölcssel.



[www.magyarkonyhaonline.hu](http://www.magyarkonyhaonline.hu)

### Tisztelt olvasók!

Legyenek olyan kedvesek és támogassák "lájkukkal" a **Flag Polgári Magazin** Twitter oldalát a következő címen: <https://twitter.com/syracuse73>, illetve a Facebook oldalát pedig az alábbi címen: <https://www.facebook.com/flagmagazin>

- Minden "lajk számít, segíti a magazin működését!

Köszönettel és barátsággal!

[www.flagmagazin.hu](http://www.flagmagazin.hu)

DR. DRÁBIK JÁNOS  
**100 ÉVVEL TRIANON UTÁN**  
DVD A trianoni győzeletről tabumentesen



„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

Ajánló