



Francia málnás - Auguszt 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.

Hajdinás 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 nyomelemtartását 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 lisztet, 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** kukoricakeményít?

ELKÉSZÍTÉSE:

A cukrot keverjük össze a keményít?vel, szórjuk a málnára, botmixerrel törjük össze. Melegítsük meg, hogy az anyagok összeolvadjanak. Tegyük h?t?be. Kih?lés után kanalazzuk a kosárákba, díszítsük friss gyümölcscsel.



www.magyarkonyhaonline.hu

Tisztelt olvasók!

Legyenek olyan kedvesek és támogassák "lájkukkal" a **Flag Polgári Magazin** facebook oldalát, a következő címen: <https://www.facebook.com/flagmagazin>

- Minden "lájk számít, segíti a magazin működését!

Köszönettel és barátsággal!

www.flagmagazin.hu

[Tweet](#)



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

„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

Ajánló