



Receptminta, az Allergiamentes Életért Alapítvány gluténmentes receptversenyéhez

Kókuszos kölesfelfűjt

Könnyű, egészséges sütemény, a köles gazdag B-vitaminokban, ásványi anyagokban, rostokban. Tökéletes reggeli lisztérzékenyek számára is.

Hozzávalók:

- 20 dkg köles
- 10 dkg kókuszreszelék
- 1 l tej
- 6 db tojás
- 6 ek stevia
- vaníliarúd
- csipet só

Elkészítés:

1. A kölest 3-szoros mennyiségű tejben mérsékelt lángon, fedő alatt megfőzzük. Kb 15-20 percet igényel a köles megpuhulása. Tejberizs állagúnak kell lennie.
2. Miután levesszük a tűzről 15 percig fedő alatt pihentetjük, majd kivesszük a lábasból és hagyjuk kigőzölni.
3. Ha már langyos, akkor a tojások sárgáit kikeverjük steviával (lehet cukorral is), melyet a köleshez keverünk, hozzáadjuk a kókuszreszeléket, vaníliarúd kikapart belsejét végül a tojások kemény habjával lazítjuk a masszát.
4. Egy tepsit kikenünk vajjal, meghintjük zsemlemorzsával és beleöntjük a köleses keveréket.
5. 160 fokra előmelegített sütőbe rakjuk és 30-40 perc alatt aranybarnára sütjük.

Elkészítési idő: 90 perc

Adag: 6-8

Fázisfotók:

