

# Erdei gyümölcsös szelet

---

Csak annyit tudtam, hogy valamilyen erdei gyümölcsös, krémes sütit szeretnék. Aztán "előkaptam" a korábbi, jól bevált süti recepteket, és a Ferrero Rocher szelet (recept **ITT**) tésztáját és az Oroszkrém kocka (recept **ITT**) krémjét ötvöztem, és szerintem nagyon nagyon finom lett.

Hozzávalók a tésztához:

2 tojás fehérje (a sárgája megy krémbe)

1 egész tojás

90 g **zabpehelyliszt**

30 g **zabkorpa**

20 g **holland kakaópor**

csipetnyi só

fél csomag sütőpor

édesítő (nálam 40 g **Diawellness négyszeres erejű édesítő**)

150 g tejföl (vagy joghurt)

2 ek folyékony **kókuszolaj**

pár csepp rumaroma

A krémhez:

2 tojás sárgája

1,5 dl tej (nálam 30 g kókuszkrém és 120 g víz keveréke)

étkezési zselatin (7 g)

vanília aroma

5 g vaníliás pudringpor (vagy kb. 7-10 g zabpehelyliszt)

édesítő (nálam kb. 10-15 g **Diawellness négyszeres erejű édesítő**)

200 g light krémsajt (kép **ITT**)

250 g erdei gyümölcs

A lisztet, zabkorpát, kakaóport, sót, sütőport elkeverjük. A két tojásfehérjét és a tojást az édesítővel habosra keverjük (kézi mixerrel magas fokozaton, minimum 5-6 percig), majd hozzáadjuk az olajat, tejfölt, aromát és végül a lisztes keveréket. Sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük és előmelegített sütőben megsütjük. (Gázsütőben 4-es fokozaton - ez kb. 180 fok - kb. 20 percig sütöttem, 24x17 cm-es tepsit használtam.)

A krémhez (a krémsajt és a gyümölcs kivételével) egy edényben, kézi habverővel elkeverjük a hozzávalókat és alacsony hőfokon, folyamatosan kevergetve összefőzzük. Kihűtjük és hozzákeverjük a krémsajtot, a (kiengedett) gyümölcsöt, majd elsimítjuk a süti tetején. Hűtőbe tesszük (legalább egy éjszakára). A tetejét olvasztott csokival és gyümölcsökkel díszítjük.

Szénhidrát és kalória:

Az egész adag: 112 g ch és 1560 kcal.

12 szeletre vágva, 1 szelet: 9,5 g ch és 130 kcal.

100 gramm süti: 11,5 g ch és 162 kcal.

---

A Facebook-on itt találsz meg: **fittkonyha.info**

