

Mese diós

A korábbi "mese mákos" süti (recept [ITT](#)) alapján készült ez a diós változat, kisebb módosításokkal. Szerintem ez is nagyon finom lett.

Hozzávalók:

2 nagyobb tojás (vagy 3 kicsi)

60 g **zabpehelyliszt**

30 g **zabkorpá**

70 g darált dió

1 púpozott tk sütőpor

csipetnyi só

édesítő (nálam kb. 40 g **Diawellness 1:4, négyszeres erejű, ch és kalória mentes édesítő**)

1 dl tej (nálam most **mandulatej**)

1 ek folyékony **kókuszolaj**

vanília aroma (elhagyható)

Tetejére:

20-30 g cukormentes baracklekvár (**ezt használtam**)

kb. 10 g darált dió és 10 g **poreritrit** keveréke a szóráshoz

A tojásokat szétválasztjuk, a fehérjéket egy csipetnyi sóval és az édesítő felével habbá verjük, félretesszük. A zabpehelylisztet, zabkorpát, darált diót, sütőport összekeverjük. A tojás sárgáját a maradék édesítővel habosra keverjük, hozzáadjuk az olajat, tejet, aromát majd a lisztes-diós keveréket, végül kézi habverővel beleforgatjuk a felvert tojásfehérjét. Sütőpapírral bélelt formába öntjük a masszát és előmelegített sütőbe tesszük, majd az utolsó kb. 10 percben lekenjük lekvárral és készre sütjük. (Gázsütőben 4-es fokozaton - ez kb. 180 fok - 20 percig sütöttem, lekentem lekvárral és úgy sütöttem további 10 percet, 24x17 cm-es tepsit használtam.) A tetejét megszórjuk édesítő-s darált dióval.

Szénhidrát és kalória:

Az egész adag: 78 g ch és 1140 kcal.

12 szeletre vágva, 1 szelet: 6,5 g ch és 95 kcal.

100 gramm süti: 20 g ch és 297 kcal.

A Facebook-on itt találsz meg: [fittkonyha.info](https://www.facebook.com/fittkonyha.info)

