

Házi almástáska élesztőmentes tésztából, cukormentesen

Ternai Gabriella receptje

▪ Különleges ízű, teljes kiőrlésű, cukormentes édesség. Az első ránézésre szokatlannak tűnő, kissé tömör, sötétbarnás színű puha tészta nagyon kellemes ízvilágot nyújt. Mivel a tönkölyliszt édeskés, a hajdinaliszt kissé kesernyés aromájú, az ízek egymást kiegészítve különleges harmóniát nyújtanak. A Naturwell almástáska a finomított szénhidrátból és cukorral készült édességek alternatíváját nyújtja.

Alaptészta:

- 30 dkg héjában főtt, áttört krumpli
- 50 dkg bio tönkölyliszt (bioboltban beszerezve vagy a gabonát konyhai malommal megőrölve)
- 20 dkg hajdinaliszt (bioboltban beszerezve vagy a gabonát konyhai malommal megőrölve)
- 1 dl minőségi étolaj vagy hidegen sajtolt olívaolaj
- 2.5 dl langyos víz
- 3 evőkanál szezámsó (vagy 1 evőkanál só és 2 evőkanál őrölt szezám)mag)
- 1 csapott teáskanál szódadikarbóna (esetleg friss citromlével meglocsolva)

Töltelék:

Meghámozott, kockára vágott, kevés vízben (inkább gőzben) folyamatosan kevergetett, kb. 2-3 perc alatt megpárolt alma.

A tészta hozzávalóit összekeverjük, és alaposan átgyúrjuk, mely által egy könnyen kezelhető tésztát kapunk. A tésztát kis adagokban vékonyra nyújtva, késsel kb. kéttenyérnyi formákra osztjuk. A forma egyik felére a párolt, kihűlt, majd fahéjjal megszórt almát helyezzük. A tészta másik felét ráhajtjuk, majd a széleket villával lenyomkodjuk. A tetejét megszurkáljuk, hogy a gőz sütéskor távozni tudjon. Előmelegített sütőben 180-200°C-on készre sütjük. Amikor langyosra hűlt, félbe vágjuk, és kevés mézet rácsurgatva tálaljuk.

▪ Ha marad a tésztából, abból tenyerünkben golyókat formálva, majd kissé meglapítva pogácsát süthetünk, amelynek tetejére előzőleg (ízlés szerint) kömény-, tök-, napraforgó- vagy szezám)magot szóráhatunk.

▪ Ha sósabb ízre vágyik, a tésztából répás kifli is készíthető › lásd a Naturwell Receptek között!

Sok örömet kívánunk a saját készítésű almástáskákhoz!