



Hozávalók:

2,5 dkg (fél csomag) élesztő, 0,5 dl tej, 1 evőkanál kristálycukor, 35 dkg finomliszt, csipetnyi só, 20 dkg vaj vagy sütőmargarin, 3 tojássárgája

a dióhabhoz:

3 tojásfehérje, 15 dkg kristálycukor, 15 dkg darált dió

a tészta nyújtásához:

finomliszt

a töltéshez:

1 üveg (280 gramm) meggylekvár, 1 kis üveg magozott meggybefőtt

a lekenéshez:

1 tojás

1. Az élesztőt egy pohárba morzsoljuk, a langyos tejet ráöntjük. A cukrot hozzáadjuk, s várunk 10-15 percet, hogy az élesztő fölfuthasson. A lisztet a sóval összeforgatjuk, a margarinnal elmorzsoljuk, majd a tojássárgájával és a tejes élesztővel összegyúrjuk. Figyelem! - az élesztő ellenére olyannak kell lennie, mint egy omlós tészta, semmiképpen sem kelt tészta. 2 egyenlő részre osztjuk, és letakarva, meleg helyen 15-20 percig pihentetjük.
2. Közben a dióhabhoz a tojásfehérjét kemény habbá verjük, a vége felé először a cukrot, azután a diót adjuk apránként hozzá.
3. Az egyik tésztacipót enyhén meglisztezett sütőpapíron 22×35 centis téglalappá nyújtjuk. Hosszabbik oldalát alul is, felül is, a tészta szélétől jó ujjnyira lekvárral végig megkenjük, pontosabban kiskanállal végighalmozzuk rajta, és meggyel végig rakjuk. Balról is, jobbról is kb. ujjnyit visszahajtunk a tésztából, nehogy sütés közben kifolyjon belőle a lekvár. Ezután alul is, fölül is ráhajtjuk a tésztát a töltelékre, és befelé, a közepe felé tekerjük mindkettőt úgy, hogy középen jó ujjnyi csík szabadon maradjon (a két tekercs ne érjen össze középen). A sütőpapírról óvatosan átemeljük egy sütőpapírral bélelt tepsire, de az is jó, ha levágjuk a sütőpapírt, és vele együtt emeljük tepsire a tésztát. Hosszában középre, a szabadon hagyott részre egyharmadnyi dióhabot simítunk, majd a tésztát felvert tojással lekenjük. Ugyanígy készítjük el a másik tekercsset is.
4. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 22-25 perc alatt megsütjük.

Ujjnyi vastag szeletekre vágva, langyosan vagy hidegen tálaljuk.

Jó tanács

- Aki tejérzékeny, az élesztőt langyos vízben futtassa föl, a tésztát pedig margarinnal állítsa össze.

kb. 40 szelet

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy szelet: 125 kcal • fehérje: 2,4 gramm • zsír: 6,8 gramm • szénhidrát: 13,3 gramm • rost: 0,5 gramm • koleszterin: 30 milligramm