



Hozzávalók:

30 dkg kristálycukor, 4 tojás, 1 nagyobb citrom, 2 kis doboz (2×150 gramm) tejföl, 1 csomag sütőpor, 40 dkg finomliszt (egészségesebb, ha a fele teljes őrlésű liszt), 15-15 dkg darált mák és dió, 2 dl tej, 20 dkg magozott puha aszalt szilva a tepszi kikenéséhez: 2 dkg vaj, kb. 2 evőkanál zsemlemorzsa a tetejére: fél üveg erdeigyümölcs-lekvár vagy sárgabaracklekvár

1. A cukrot egy tálba szórjuk, a tojások sárgáját ráütjük. Az alaposan megmosott citrom sárga héját ráreszeljük, és elektromos habverővel 3 percig habosítjuk. Hozzáadjuk a tejfölt, további 2-3 percig habosítjuk. A sütőporral összeforgatott lisztet hozzákeverjük, majd a masszát kettéosztjuk. Az egyikbe a diót, a másikba a mákot szórjuk, 1-1 deci tejjel hígítjuk. A tojásfehérjét kemény habbá verjük, kettéosztva az előzőekbe forgatjuk.
2. Egy közepes méretű (20×35 centis) tepsit kivajazunk, morzsával behintjük, a diós keveréket belesimítjük. A magozott puha aszalt szilvát félbevágva rárakjuk. A mákos masszához teszünk még 1-2 evőkanál tejet, hogy úgy tudjuk rákenni az előzőekre, hogy ne keveredjen a diós résszel.
3. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 25 percig sütjük. Langyosan vagy hidegen kockákra váguk, s a tetejükre kikevert lekvárt locsolva tálaljuk.

kb. 20 szelet

Elkészítési idő: 1 óra

Egy szelet: 291 kcal • fehérje: 7,5 gramm • zsír: 11,0 gramm • szénhidrát: 39,6 gramm • rost: 3,6 gramm • koleszterin: 47 milligramm