



Hozzávalók:

1 dl tej, 2,5 dkg élesztő, 50 dkg finomliszt (a fele Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet), 25 dkg vaj vagy sütőmargarin, 50 dkg tehéntúró (lehet juhtúró is), 1 csapott evőkanál só, 1 tojás

a tészta nyújtásához:

egy kevés liszt

a lekenéshez:

1 tojás

a tepsi kikenéséhez:

2 dkg vaj vagy sütőmargarin

1. A tejet meglangyosítjuk, az élesztőt belemorzsoljuk és kb. 10 perc alatt fölfuttatjuk. Közben a lisztet a vajjal (margarinnal) elmorzsoljuk. A túrókat szitán áttörjük, a lisztbe adjuk; megsózzuk és a fölfuttatott élesztővel meg a tojással összegyúrjuk.
2. Folpackba csomagoljuk, és egy éjszakára hűtőszekrénybe tesszük. Másnap a tésztát enyhén meglisztezett gyúrólapra 2,5 centi vastagságúra nyújtjuk, 4 centi átmérőjű pogácsaszaggatóval kiszurkáljuk. A leeső tésztát újra összegyúrjuk, kiszaggatjuk.
3. A kis pogácsákat két tenyerünk között kissé meghengergetjük, és kikent tepsire rakogatjuk. A tetejüket fölvert tojással megkenjük, késsel egy-két helyen bevagdossuk, és 30 percen át pihentetjük-kelesztjük.
4. Ezután előmelegített sütőben, a közepesnél kicsit erősebb lánggal (200 °C; légkeveréses

sütőben 180 °C) kb. 20 percig sütjük.

kb. 46 darab

Elkészítési idő: 1 óra + pihentetés

Egy darab: 100 kcal • 3,4 gramm fehérje • 5,8 gramm zsír • 8,7 gramm szénhidrát • 0,5 gramm rost • 13 milligramm koleszterin