



Hozzávalók:

2 csomag 4 lapos réteslap, 6-8 evőkanál olaj, 5-6 dkg zsemlemorzsa vagy kekszmorzsa (darált háztartási keksz)

a máktöltelékhez:

10 dkg kristálycukor (barna cukor is lehet), 1 dl víz vagy fehérbor, 20 dkg őrölt mák, 3-4 dkg mazsola, fél citrom vagy narancs reszelt héja

a diótöltelékhez:

10 dkg kristálycukor, 1 dl víz, 20 dkg őrölt dió, 3-4 dkg mazsola, fél citrom vagy narancs reszelt héja

az almatöltelékhez:

1 kg alma, 3-4 evőkanál kristálycukor (barna cukor is lehet), 5-6 dkg

zsemlemorzsa vagy kekszmorzsa (darált háztartási keksz), fél kiskanál őrölt fahéj, fél citrom reszelt héja

1. A máktöltelékhez való cukrot a vízzel vagy a borral felforraltjuk, a mákot belekeverjük. Mazsolával gazdagítjuk, a jól megmosott citrom héját belereszeljük, majd a tűzről levéve hűlni hagyjuk. A diótölteléket ugyanígy készítjük el.
2. Az almatöltelékhez a gyümölcsöt meghámozzuk, durvára reszeljük, 10 percig állni hagyjuk, majd kissé kifacsarjuk, és a többi hozzávalóval összedolgozzuk.
3. Egy megnedvesített konyharuhán 3 réteslapot egymásra fektetünk úgy, hogy közüket egy kevés olajjal meglocsoljuk, morzsával meghintjük. A felső lapra, a töltelék alá valamivel több morzsát szórunk. Felénk eső oldalára, a szélétől kb. ujjnyival beljebb, egy vastagabb csíkba ráhalmozzuk a diótöltelék felét. A tésztán éppen csak egyet tekerünk, hogy összeérjen a dió fölött. Egy vastagabb csíkban szorosan ráhalmozzuk a máktöltelék felét. Ismét tekerünk egyet a tésztán, hogy összeérjen a máktöltelék fölött. Ide halmozzuk vastagabb csíkban rá az almatölteléket. Most tekerjük föl a rétest teljesen, egy kevés olajjal meglocsoljuk, morzsával behintjük, majd a negyedik réteslapba csomagoljuk, hogy tuti ne nyíljon szét sütés közben. Kiolajozott tepsibe csúsztatjuk. A másik rúd rétest ugyanígy készítjük el.
4. Tetejüket egy kevés olajjal lekenjük, hústúvel megszurkáljuk, majd előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 160 °C) kb. 30 percig sütjük.
5. Langyosan, porcukorral meghintve, kissé rézsútosan szeletelve tálaljuk.

2 rúd (16 szelet)

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy szelet: 370 kcal • fehérje: 8,3 gramm • zsír: 10,0 gramm • szénhidrát: 61,0 gramm •
rost: 6,5 gramm • koleszterin: 0 milligramm