



Hozzávalók:

1 dl (8 dkg) quinoa, 2 dl víz, só, 10 dkg tisztított mandulabél, 1,5 csésze (3,75 dl=23 dkg) teljesőrlésű tönkölyliszt, 1-1 kiskanál sütőpor és szódabikarbóna, 2 tojás, 1/2 csésze (1,25 dl=12,5 dkg) méz, 1/2 csésze (1,25 dl=12,5 dkg) natúr joghurt

vagy író, 1 dl olaj, 10 dkg mazsola (lehet másféle aszalt gyümölcs is), 1-1 kiskanál vaníliakivonat és mandulakivonat

a tepszi kikenéséhez:

2 dkg vaj, 1 evőkanál zsemlemorzsa

a lekenéshez (ez el is maradhat):

5 dkg méz, fél kiskanál mandulakivonat

1. A quinoát 10-15 percre langyos vízbe áztatjuk - ez azért kell, mert az apró szemeket egy vékony szaponin réteg védi, amit le kell mosni róla, különben keserű lehet az ételünk! Leszűrjük, leöblítjük. 2 deci vizet fölforralunk, a quinoát beleöntjük, kissé megsózzuk, lefödve, kis lángon 12-15 perc alatt puhára főzzük. A tűzről levéve 5 percig duzzadni hagyjuk, majd villával felkeverjük, hűlni hagyjuk.

2. A mandulát turmixgépben vagy gyorvágógéppel porrá őröljük. Egy tálba szórjuk, a tönkölyliszttel, a sütőporral és a szódabikarbónával összeforgatjuk. A tojásokat a mézzel, elektromos habverővel, maximális fokozaton 3-4 perc alatt krémesre felverjük. A joghurttal és az olajjal tovább habosítjuk, majd a száraz hozzávalókkal, a mazsolával, a kihűlt puha quinoával és a kétféle kivonattal összekeverjük.

3. Egy 20×25 centis tűzálló tálat vagy magas falú tepsit kivajazunk, morzsával behintjük. A masszát egyenletesen belesimítjuk. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 35 perc alatt megsütjük.

4. A sütemény még finomabb és nehezebben szárad ki, ha mézzel lekenjük. Ehhez a mézet a mandulakivonattal kevergetve megmelegítjük, a sütőből kivett forró sütemény tetejére kenjük. Így hagyjuk hűlni. Melegen vagy langyosan (szobahőmérsékleten) tálaljuk.

kb. 20 szelet

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy szelet: 192 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.