



Hozzávalók

a tésztához:

2 dl tej, 3 dkg élesztő, 70 dkg Graham-liszt (teljes őrlésű búzaliszt), 25 dkg vaj vagy sütőmargarin, 2 tojássárgája, 0,5-1 dl rum, 2 evőkanál méz

a diótöltelékhez: 30 dkg darált dió, 1 dl tej, 7-8 evőkanál méz, 2 evőkanál búzacsíra vagy zabkorpa, 1 citrom reszelt héja, 2 evőkanál mazsola, 2 evőkanál rum

a töltelékhez: 30 dkg darált mák, 1 dl tej,

7-8 evőkanál méz, 2 evőkanál búzacsíra vagy zabkorpa, 1 citrom reszelt héja, 2 evőkanál mazsola, 2 evőkanál rum

a tészta nyújtásához:

egy kevés Graham-liszt (teljes őrlésű búzaliszt)

a tepsi kikenéséhez:

egy kevés vaj vagy sütőmargarin

a bejgli lekenéséhez:

2 tojás

1. A tésztához a tejet meglangyosítjuk, az élesztőt belemorzsoljuk és 15 perc alatt felfuttatjuk (ez csak annyit jelent, hogy ennyi időre félretesszük). A lisztet a vajjal vagy margarinnal elmorzsoljuk, és a tojássárgájával, a rummal a mézzel meg a tejes élesztővel tésztává gyúrjuk. Konyharuhával letakarva pihentetjük, mialatt a töltelék elkészül.
2. Ehhez a darált diót a megforrosított tejjel és a többi hozzávalóval összedolgozzuk. A máktölteléket ugyanígy készítjük el.
3. A tésztát 4, a töltelékeket 2-2 részre osztjuk. A tésztát enyhén meglisztezett gyúrólapon külön-külön 40 x 25 centis téglalappá nyújtjuk. Kettőt a diótöltelékkel, kettőt a máktöltelékkel kenünk meg. A tészták két szélét kissé a töltelékre hajtjuk (így a töltelék nem folyik ki sütés közben), majd föltekerjük és vékonyan kikent sütőlemezre fektetjük.
4. A tetejüket tojássárgájával lekenjük, és 1 órán át pihentetjük; azután a tojáfehéréjével kenjük meg. Amikor ez 20-25 perc alatt megszáradt rajta, a tetejét villával megszurkáljuk, és előmelegített, közepesen forró (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) sütőbe toljuk. kb. 30 percig sütjük. Csak akkor szeleteljük föl, amikor már kihűlt.

2 rúd, kb 48 szelet

Elkészítési idő: 3 óra

Egy szelet: kb. 200 kcal

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