



Hozzávalók:

6 dkg sütőmargarin vagy vaj, 3 evőkanál (6 dkg) cukor vagy méz, 3 tojás, 40 dkg félzsíros tehéntúró, 5 dkg búzadara, 2 közepes banán, 4 dkg mazsola (ez el is maradhat), 1 kisebb citrom reszelt héja a tál kikenéséhez:

2 dkg sütőmargarin vagy vaj

a díszítéshez:

1 banán, porcukor, esetleg tejszínhab

1. A kissé megolvasztott margarint először a cukorral, majd a tojásokkal jó habosra keverjük. Ez elektromos habverővel 3 perc. A tehéntúrót hozzáadjuk, ha azt akarjuk, hogy ne maradjon darabos a sütiben, akkor szitán át passzírozzuk bele. A búzadarát, a vékonyan felszeletelt banánt, a mazsolát és a reszelt citromhéjat belekeverjük.
2. A túros masszát enyhén kivajazott 22 centi átmérőjű kerek, alacsony peremű tűzálló tálba, vagy más, hasonló nagyságú mikró tálba simítjuk.
3. Folpackkal letakarjuk és 850 wattal 7 percig sütjük. A fóliát eltávolítva további 2,5 percig sütjük, majd hűlni hagyjuk. Felszeletelve, banánszeletekkel ékesítve tálaljuk, de porcukorral és tejszínhabbal is díszíthetjük.

Jó tanács

- Tehetünk a masszába 1-2 evőkanál banánízű pudingport is, de akkor a búzadara mennyiségét ennyivel csökkentjük.
- Készíthetjük ízlés szerint más gyümölccsel is, pl. ananással, sárgabarackkal, meggyel stb.

8 szelet

Elkészítési idő: 25 perc

Egy szelet: 211 kcal, fehérje: 11,2 gramm, zsír: 9,7 gramm, szénhidrát: 19,6 gramm, rost: 0,3 gramm, koleszterin: 109 milligramm