



Hozzávalók:

4 tojás, 5 evőkanál méz, 10 dkg vaj vagy sütőmargarin, 20 dkg teljesőrlésű búzaliszt (Graham-liszt), 1 kiskanál szódbikarbóna, 1-1 mokkáskanál őrölt szegfűszeg és reszelt szerecsendió, 1,5 mokkáskanál őrölt fahéj (ezek helyett lehet 2 csapott kiskanál mézessütemény fűszerkeverék is), 40 dkg sárgarépa, 20 dkg dióbél (a fele tisztított mandula is lehet), 10-15 dkg mazsola (a fele magozott aszalt szilva is lehet)

a forma kikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin

1. A tojássárgáját a mézzel, elektromos habverővel 3-4 perc alatt sűrűnfolyósra keverjük. A puha (szobahőmérsékletű) vajat vagy margarint hozzáadjuk, további 1-2 perc alatt simára keverjük. A lisztet a szódbikarbónával és a fűszerekkel (fűszerkeverékkel) összeforgatjuk, az előzőekhez adjuk.
2. A répát megtisztítjuk, lereszeljük (a reszelő kis lyukú oldalán), és a durvára vágott dióval (mandulával) meg a mazsolával (földarabolt aszalt szilvával) együtt az előzőekhez adjuk. A tojásfehérjét kemény habbá verjük, szintén a masszába forgatjuk.
3. Egy 26 cm-es átmérőjű tortaformát kikenünk, és a répás diós keveréket belesimítjuk. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 1 óra alatt megsütjük. Elkészültét a beleszúrt tűvel ellenőrizhetjük: ha nem tapad rá ragacsos massa, akkor megsült. A tortaformában hagyjuk kihűlni.

Jó tanács

- A dió és a mandula zamatosabb, ha sütés előtt egy serpenyőben szárazon - zsiradék nélkül - megpirítjuk.

16 nagy szelet

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy szelet: 259 kcal • fehérje: 5,9 gramm • zsír: 14,1 gramm • szénhidrát: 26,8 gramm • rost: 3,1 gramm • koleszterin: 47 milligramm