



## Hozzávalók:

6 szép alma, 1 púpozott mokaáskanál őrölt fahéj, 15 dkg vaj vagy sütőmargarin, 8 szikkadt zsemle (ugyanilyen súlyú kifli vagy kalács is lehet), 1 liter tej, 4 tojás, 30 dkg porcukor, 1 csomag vaníliás cukor, 25 dkg sárgabarackíz

a tepsikikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin, zsemlemorzsza

1. Az almákat megmossuk, félbevágjuk, magházukat kimentesszük, húsukat vékonyan felszeleteljük. (Ha vastag az alma héja, akkor meg kell hámozni a gyümölcsöt!) A fahéjjal megszórjuk, és egy lábasban, 5 deka olvasztott vajon (margarinon), 7-8 perc alatt megpároljuk - lehet 2-3 részletben is -, de vigyázzunk, nehogy túlzottan megpuhuljon.
2. A zsemlet 1 centi vastagon felszeleteljük - de nem lapjában -, és egy magas falú tepsiben szétterítjük. A tejet fölforraljuk. A tojások sárgáját a többi margarinnal, a fele porcukorral (ez méz is lehet) meg a vaníliás cukorral habosra keverjük, a forró tejet ráöntjük.
3. Ezután a zsemleire locsoljuk, kissé átforgatjuk, hogy mindenhol egyformán érje. Egy kb. 30 x 20 centis, magas falú tepsit kikenünk, morzsával behintjük. Az áztatott zsemle felét belesimítjuk, a párolt almát egyenletesen ráhalmozzuk, majd a maradék zsemelével beborítjuk.
4. A barackíz egy kevés (kb. 1 deci) vízzel simára keverjük, és háromnegyedével megkenjük a zsemlet. Sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 30 percig sütjük.
5. Ezalatt a tojásfehérjét kemény habbá verjük, a vége felé apránként a maradék cukrot és lekvárt is hozzáadjuk. A rakottasra kenjük, és visszatoljuk a sütőbe. A lángot kb. 15 °C-kal mérsékeljük, a máglyarakást még 15 percig sütjük. A lángot elzárjuk, a sütőajtót kinyitjuk, a habot 10 percig így szárítjuk. Kb. 10 percig pihentetjük, majd azon melegében, kockákra vágva kínáljuk.

8 főre

Elkészítési idő: 1 óra 15 perc

Egy adag: 663 kcal • fehérje: 12,8 gramm • zsír: 22,0 gramm • szénhidrát: 103,4 gramm •  
rost: 2,5 gramm • koleszterin: 193 milligramm