

## Szilvás, mézes zabpehelyfelfújt



### Hozzávalók:

1 liter tej, 5 dkg vaj vagy sütőmargarin, 25 zabpehely, 70 dkg szilva (befőtt is lehet), 2 evőkanál citromlé, 7 evőkanál méz, csipetnyi őrölt fahéj, 3 tojás

a tál kikenéséhez:

2 dkg vaj vagy sütőmargarin

a tálaláshoz:

fahéjas porcukor

1. A tejet fölforraljuk, a vajat hozzáadjuk. Ezután a zabpehelyet szórjuk bele, kevergetve 4-5 percig főzzük. A tűzről levéve szorosan lefedjük (fedele alá duplán hajtogatott konyharuhát fektetünk), és a pehely duzzadni-hűlni hagyjuk.
2. Közben a szilvát megmossuk, elnegyedelve magját kiemeljük. A citromlével, 2 evőkanál mézzel meg a fahéjjal összekeverjük.
3. A maradék mézet a tojások sárgájával jól kikeverjük, a kihűlt tejes zabpehelyhez adjuk, majd a kemény habbá vert tojásfehérjét is beleforgatjuk.
4. Egy közepes tűzálló tálat kivajazunk, a massa felét belesimítjuk. A szilvát egyenletesen ráhalmozzuk, majd a massa másik felét is rásimítjuk. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) kb. 30 perc alatt megsütjük. Langyosan, fahéjas porcukorral meghintve kínáljuk.

### Jó tanács

- Július közepétől szeptember közepéig tart a szilva szezonja, ilyenkor friss, az év többi hónapjában fagyasztott és fölengedett gyümölcsből vagy lecsöpögtetett szilvabefőttből készíthetjük.

### 6 főre

Elkészítési idő: 1 óra 25 perc

Egy adag: 515 kcal • fehérje: 15,9 gramm • zsír: 19,4 gramm • szénhidrát: 69,0 gramm • rost: 6,9 gramm • koleszterin: 180 milligramm