



Hozzávalók:

25 dkg finomliszt (a fele Graham-liszt, zabpehelyliszt vagy zabkorpa is lehet), 5 dkg darált dió vagy mogyoró (mandula is lehet), 3 tojás, 1 dl tej, 5 evőkanál kristálycukor (valódi barna cukor is lehet), 2 csomag vaníliás cukor, 5 dkg mazsola, csipetnyi só, fél citrom reszelt héja, 6 szép alma (1,2 kg), 3 evőkanál zsemlemorzsa, só, 10 dkg olvasztott vaj

1. A lisztet a dióval, a tojásokkal, a tejjel, a fele cukorral, a vaníliás cukorral és a mazsolával összekeverjük. Kissé megsózzuk, a reszelt citromhéjjal ízesítjük.
2. Az almát megmossuk, megtörölgetjük, húsát 1 centis kockákra vágjuk. A zsemlemorzssával összeforgatjuk, majd a lisztes masszába dolgozzuk.
3. Meglisztezett kézzel 24 kis gombócot formálunk belőle, és enyhén sózott, forrásban lévő vízben, lassú forralással kb. 15 perc alatt megfőzzük.
4. Szűrőkanállal kiemeljük, jól lecsöpögtetjük, majd az olvasztott vajjal meglocsoljuk. Azon melegében, a maradék cukorral meghintve tálaljuk.

6 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 581 kcal • fehérje: 11,7 gramm • zsír: 22,8 gramm • szénhidrát: 82,1 gramm •

rost: 3,0 gramm • koleszterin: 177 milligramm