

## Almás pite reformosan (teljesőrlésű liszttel, csökkentett cukortartalommal)



a tetejére: 1 tojás

a tepszi kikenéséhez: 2 dkg vaj

Hozzávalók:

a tésztához: 2 dkg élesztő, 0,5 dl langyos tej, 50 dkg teljesőrlésű búzaliszt (Graham-liszt), csipetnyi só, 3-4 evőkanál porcukor, 25 dkg vaj, 3 tojás, 1 citrom reszelt héja, 1-2 evőkanál rum, 1 evőkanál tejföl

az almátöltelékhez: 2-2,5 kg édes borízű alma, 1 csapott kiskanál őrölt fahéj, 1 nagy citrom reszelt héja, 10-15 dkg darált dió  
a tészta nyújtásához: teljesőrlésű búzaliszt (Graham-liszt)

1. Az élesztőt a langyos tejbe morzsolva fölfuttatjuk. A lisztet egy tálba zúdítjuk, a sóval és a porcukorral összeforgatjuk. A kis darabokra vágott hideg vajjal gyors mozdulatokkal elmorzsoljuk, majd a tojásokkal, a citromhéjjal, a tejes élesztővel, a rummal és annyi tejföllel (ez nem is biztos, hogy kell bele) gyúrjuk össze, hogy könnyen kezelhető tészta legyen belőle. Letakarva hűtőbe tesszük, míg a töltelék elkészül.

2. Ehhez az almát alaposan megmossuk, meghámozzuk, majd nagy lyukú reszelőn durvára reszeljük. Alaposan kinyomkodjuk - a frissen préselt gyümölcslevet habozás nélkül igyuk meg! A fahéjjal és a citromhéjjal összekeverjük.

3. A tésztát két részre osztjuk, enyhén meglisztezett gyúrolapon gáztepsi (nagy tepsi) nagyságúra nyújtjuk. Az egyik lapot a vajjal kikent nagy tepsibe fektetjük. Gazdagon megszórjuk darált dióval, ami nemcsak ízesíti a süteményt, de "szigeteli" a tésztát is, nehogy sülés közben az alma eláztassa. A töltelék egyenletesen ráterítjük, a maradék dióval gazdagon behintjük, a másik tészta lapot ráfektetjük.

4. Tetejét felvert tojással megkenjük, villával megszurkáljuk, végül előmelegített sütőben, a köze-pesnél egy kicsit kisebb lánggal (170 °C; légkeveréses sütőben 155 °C) 45-50 percig sütjük. Ebből a mennyiségből 45-50 közepes szeletet vághatunk. Aki szereti, a tetejét vaníliás cukorral is meghintheti.

Jó tanácsok

- A tésztát úgy a legkönnyebb a tepsibe illetve a töltelékre hengergetni, hogy amikor kinyújtottuk, a tetejét enyhén meglisztezzük és a sodrófára tekerjük.

- Letakarva szobahőmérsékleten 3 napig, hűtő-szekrényben 4 napig eláll.

kb. 45 szelet

Almás pite reformosan (teljesőrlésű liszttel, csökkentett  
cukortartalommal)

Elkészítési idő: 2 óra

Egy szelet: 138 kcal