



Hozzávalók

a tésztához: 6 tojás, 22 dkg kristálycukor, 1-1 csipetnyi só és őrölt fahéj, 1 csomag vaníliás cukor, 16 dkg őrölt dió, 17 dkg finomliszt a töltéshez: 30 dkg sárgabaracklekvár, 1-2 evőkanál rum vagy barackpálinka
a tetejére: 6 nagy, érett, de kemény banán
a csokoládémázhoz: 2 csomag vaníliás cukor, 15 dkg porcukor, 3 evőkanál víz, 5 csapott evőkanál keserű kakaópor, 15 dkg

vaj vagy sütőmargarin

1. A tojások sárgáját a cukor egyharmadával, a sóval, a fahéjjal és a vaníliás cukorral elektromos habverővel kb. 3 perc alatt jó habosra keverjük. A diót a liszttel összeforgatjuk. A tojásfehérjét a cukor kétharmadával kemény habbá verjük. Egyharmadát a cukros tojássárgájára tesszük, egyharmadnyi lisztes diót rászítalunk, könnyed mozdulatokkal összeforgatjuk. A többi habot és lisztes diót ugyanígy, két részletben adjuk hozzá.
2. Egy magas peremű, közepes nagyságú (30×22 centis) tepsit sütőpapírral kibélelünk, a tésztát elsimítjuk benne. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 35 percig sütjük. Hűlni hagyjuk, vágódeszkára borítjuk, a sütőpapírt lehúzzuk róla.
3. A lekvárt a rummal ízesítjük, felét a lapjában kettévágott tésztára kenjük. A másik tésztát rátesszük, lekvárral ezt is megkenjük. A banánokat meghámozzuk, lapjában kettévágjuk, a tészta tetejét kirakjuk vele.
4. A csokoládémázhoz valókat egy lábasban kevergetve megmelegítjük, egy kicsit hűlni hagyjuk, majd egyenletesen a banánra kanalazzuk - kenegetni ne is próbáljuk, mert lecsúszik a banánról! Csak akkor szeleteljük, amikor a bevonat megszilárdult rajta. Ha egy napot áll, az íze összeérik, sokkal finomabb.

kb. 20 szelet

Elkészítési idő: 2 óra

Egy szelet: 274 kcal • fehérje: 5,2 gramm • zsír: 11,3 gramm • szénhidrát: 37,5 gramm • rost: 2,5 gramm • koleszterin: 66 milligramm