

KARÁCSONYI GESZTENYEROLÁD

Kiss Erika dietetikus receptje (0620-8258299, kiss.erika@upcmail.hu)

Hozzávalók a tésztához :

250 g	fehérjeszegény Loprofin süteménypor
180 g	margarin
100 g	cukor
10 csepp	rumaroma
1 ek.	kókuszreszelék
1 kk.	lp drink csokoládés ízesítésű, Milli Spar kakaópor

krémhez:

250 g	gesztenyepüré
120 g	margarin
100 g	porcukor
5 csepp	rumaroma
1.ek	kókuszreszelék
2 zacskó	marcipán ízű cukormáz

A gyorsfagyasztott gesztenyepüréknél legyünk körültekintőek!!! **CSAK** olyat válasszunk, mely kizárólag gesztenyéből készül, mivel a legtöbb terméknel babot is használnak, mely fehérje tartalma igen magas!!!! Pl. a Prima Maróni termék fehérjetartalma **3 g/ 100 g termék**.
Illetve otthon is készíthetünk friss gesztenyéből.

Elkészítése:

A fehérjeszegény **Loprofin** süteményport összedolgozzuk a margarinnal, cukorral, rumaromával, és a kókuszreszelékkal.

A krémhez burgonyanyomóval összetörjük a gesztenyepürét, majd hozzáadjuk a margarint, porcukrot, rumaromát, és a kókuszreszeléket. Alaposan összedolgozzuk.

A süteménymassza felét téglalap alakúra elegyengetjük alufólián, majd a töltelék a közepére helyezük. Feltekerjük, megöntözzük marcipán ízű cukormázzal, vagy kakaóporból készült mázzal, és néhány órára a hűtőgépbe helyezük.

Tálaláskor szeleteljük.

FEHÉRJESZEGÉNY LOPROFIN SÜTEMÉNYPOR:

150 g	fehérjeszegény Loprofin kenyérpor
1 csapott kk.	sütőpor
60 g	cukor
1 cs.	vaníliás cukor
50 g	margarin
2-3 ek.	Loprofin tej, vagy lp drink

A hozzávalókat elkeverjük, kinyújtjuk és bármilyen formával kiszaggatjuk. 10 perc alatt közepes sütőben megsül. Ezután összetörjük, és fémdobozban tároljuk felhasználásig.

Hűlési idő: kb. 2 óra.

Tápanyagtartalom:

mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	kJ (kcal)
100 g	42	0,7	46	13	1260 (300)