

REMOSKÁBAN SÜLT KENYÉR

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

(alapötletet Farsang Klárrika receptje alapján dolgoztam át, Barna Ildi resmuska iránt lelkesedésétől vezérelve ☺)

Remoska:



Remoska a légkeveréses sütők, grillezős mikrohullámú elődje, mely elektromos áram által süti meg a rakott ételeket, pl. rakott krumpli, vagy akár egy kis fantáziával a PKU-s kenyéret. Amikor a 80-as években még nem léteztek kenyérsütő gépek, egy lelkes PKU-s anyuka Farsang Klárrika kipróbálta, hátha megsül benne a kenyér, és csodák csodája finom, ropogós kérgű kenyérsoda született a kísérletből. Ötlete alapján a legtöbb PKU-s család vásárolt ilyen készüléket, és van, aki a mai napig ebben készíti el, a jól megszokott recept alapján. Mint minden régi dolog feledésbe merült mígnem Barna Ildi fejéből kipattant, szívesen használna egy ilyen készüléket, és a PKU-sok között ismét reneszánszát éli a jól bevált ötlet.

Hozzávalók:

500 g	fehérjeszegény Loprofin kenyérpor
1 zacskó	élesztő
5,5 dl	lp drink tej, vagy Loprofin tej
3 ek.	olaj
2 tk.	só

Elkészítése:

A fehérjeszegény **Loprofin kenyérport** egy öblös edénybe öntjük, hozzáadjuk a felfuttatott élesztőt, az olajat, a sót, az **lp drink** tejet (vagy Loprofin tejet), és az egész masszát robotgép segítségével összekeverjük.

A remoskát alaposan kikenjük olajjal, és beleöntjük a masszát, a remoska tetejére a belső oldalra, ahol a tésztával érintkezni fog, alufóliát teszünk, hogy ne tapadjon oda.

/Sütési idő: 50 perc

Tápanyagtartalom:

mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	energia (kcal)
Összes (kb.20 szelet)	281	5	517	111	3140
<i>1 szelet</i>	14	0,3	26	5,6	157