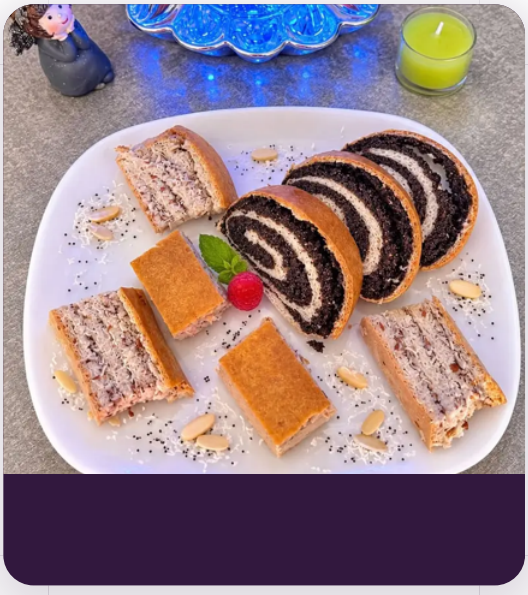


SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK | KARÁCSONYI RECEPTEK

Mákos bejgli és mandulás-kókuszos réteges sütemény közös tésztából

Egyetlen közös tésztából egyszerre két sütemény készül: egy mákos bejglirúd és egy 15 cm-es formában sütött, mandulás-kókuszos réteges sütemény. A tészta közös, a két töltelék külön készül. A változatok külön becsült tápértékei az elkészítés végén olvashatók; az automatikus tápértéktáblázat a teljes közös recept összesítője.

Mennyiség: 1 bejglirúd és 1, 15 cm-es formában sütött sütemény | **191,6 kcal**

1,2 g felszívódó szénhidrát | **14,5 g Rost** | **9,1 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Közös tészta:

- 3 tojás a közös tésztába
- 180 ml víz a tésztába
- 20 g joghurt
- 30 g vaj
- 7 g instant élesztő
- 60 g Fibriya balance édesítő a tésztába
- 1 mokkáskanál só (kb. 3 g)
- 95 g Fibriya univerzális rostmix

Mákos töltelék:

- 100 g mák
- 40 ml víz a mákos töltelékhez
- 60 g Fibriya édesítő a mákos töltelékhez
- 1 teáskanál citromlé
- 2–3 g fahéj

Mandulás-kókuszos töltelék:

- 70 g mandulaőrlemény
- 30 g kókuszreszelék
- 60 g Fibriya édesítő a mandulás-kókuszos töltelékhez
- 70 ml víz a mandulás-kókuszos töltelékhez

Lekenés:

- 1 tojás a tészta lekenéséhez

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

EGY KÖZÖS TÉSZTA, KÉT ELKÉSZÜLŐ SÜTEMÉNY

1. A tészta hozzávalóit – a lekenéshez félretett 1 tojás kivételével – egy tálba tesszük, majd villával alaposan összekeverjük. Az instant élesztőt közvetlenül a Fibriya univerzális rostmixhez keverjük, nem futtatjuk fel külön. A tésztát összeállítjuk, majd félretesszük, amíg elkészítjük a töltelékeket.
2. 1. Mákos töltelék: A hozzávalókat összekeverjük, és félretesszük.
3. 2. Mandulás-kókuszos töltelék: A hozzávalókat vízzel összekeverjük, majd ezt is félretesszük.
4. A tésztát öt részre osztjuk: négy darab, egyenként 75 grammos gombócot készítünk, a megmaradó, körülbelül 210 grammos tésztadarabot pedig külön használjuk fel.
5. A nagyobb tésztadarabot téglalap alakúra kinyújtjuk, egyenletesen eloszlatjuk rajta a mákos tölteléket, majd a hagyományos bejglihez hasonlóan feltekerjük. A rudat sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük.
6. A négy kisebb tésztagombócot külön-külön kinyújtjuk. Előveszünk egy 15 cm-es tortaformát (de más, megfelelő sütőedényben is elkészíthetjük).
7. Az első tésztalapot a forma aljára helyezzük, egyenletesen eloszlatjuk rajta a mandulás-kókuszos töltelék egy részét, majd ráhelyezzük a következő lapot. Ezt a rétegezést addig folytatjuk, amíg a negyedik tésztalappal lezárjuk a süteményt.
8. A mákos bejglirudat és a rétegezett süteményt egymás mellé helyezzük a tepsin. A tetejüket felvert tojással lekenjük, majd hurkapálcikával több helyen megszurkáljuk, hogy sütés közben a keletkező gőz távozhasson.
9. 20 percig szobahőmérsékleten pihentetjük.
10. Hagyományos sütési módban, 180 fokon körülbelül 30–35 perc alatt készre sütjük.

Az alábbi teljes hozzávalómennyiségből egyszerre készül egy mákos bejglirúd és egy mandulás-kókuszos, réteges sütemény. A két töltelék nem egymás helyett választható: mindkettőt elkészítjük.

Megjegyzés a márványosításhoz: A hagyományos bejglinél megszokott tojássárgája- és tojásfehérje-réteges kenést ennél a rostmixes tésztánál is kipróbáltam, de sajnos nem hozta a megszokott márványos hatást. Ezek a rostmixes tészták másképp viselkednek, mint a hagyományos búzalisztes tészták, ezért a klasszikus bejgli márványos felületét ezzel a módszerrel sajnos nem tudjuk elérni.

KÜLÖN TÁPÉRTÉK A KÉT SÜTEMÉNYHEZ

Becsült számítás a hozzávalók mentett tápértékadataiból. A közös tésztát a leírt kb. 210 g : 300 g arányban (7/17 és 10/17 rész), a lekenéshez használt tojást becslésként ugyanebben az arányban osztottuk el. A mokkáskanálnyi sót kb. 3 grammal számoltuk. A 100 g-os értékek a nyers hozzávalók tömegére vonatkoznak, a sütési vízveszteséget nem tartalmazzák; nem a kész sütemény mért tápértékei. A kis mennyiségű fahéj a kiinduló számításban nem szerepel. Szeletszám hiányában egy szeletre nem adunk értéket.

Mákos bejgli – teljes változat / 100 g nyers hozzávaló-alap: Energia (kcal): 862,0 / 191,6 Energia (kJ): 3567,8 / 792,9 Zsír (g): 60,4 / 13,4 Telített zsírsavak (g): 13,4 / 3,0 Szénhidrát (g): 77,5 / 17,2 Cukrok (g): 4,9 / 1,1 Poliolok (g): 72,0 / 16,0 Rost (g): 65,4 / 14,5 Fehérje (g): 41,2 / 9,1 Só (g): 1,7 / 0,4 Felszívódó szénhidrát (g): 5,5 / 1,2

Mandulás-kókuszos sütemény – teljes változat / 100 g nyers hozzávaló-alap: Energia (kcal): 1044,0 / 180,0 Energia (kJ): 4322,4 / 745,2 Zsír (g): 78,2 / 13,5 Telített zsírsavak (g): 33,6 / 5,8 Szénhidrát (g): 89,4 / 15,4 Cukrok (g): 7,1 / 1,2 Poliolok (g): 81,2 / 14,0 Rost (g): 71,3 / 12,3 Fehérje (g): 41,3 / 7,1 Só (g): 2,3 / 0,4 Felszívódó szénhidrát (g): 8,2 / 1,4

Az oldal automatikus tápértéktáblázata a teljes közös recept, vagyis mindkét elkészült sütemény együttes összesítője. Nem egyetlen süteményre vagy egy szeletre vonatkozik; a változatok külön becsült értékei fent olvashatók.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 bejglirúd
Energia	191,6 kcal	862,0 kcal
Energia	792,9 kJ	3567,8 kJ
Zsír	13,4 g	60,4 g
– amelyből telített zsírsavak	3,0 g	13,5 g
Szénhidrát	17,2 g	77,6 g
– amelyből cukrok	1,1 g	4,9 g
– amelyből poliolok	16,0 g	72,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,2 g	5,6 g
Rost	14,5 g	65,4 g
Fehérje	9,1 g	41,2 g
Só	0,4 g	1,6 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗