

Aprósütemények az ünnepre

Hogyan készülünk a karácsonyi időszakra a konyhában?

• Az adventi időszak elengedhetetlen hozzávalója a konyhából áradó kellemes illat, ami az ünnepre való hangulódást teremt meg. Ezt leg hamarabb aprósütemények elkészítésével érhetjük el, melyek többsége néhány hétig eláll, tehát az ünnep előtt idejében neki lehet fogni. Mivel az ünnep alapvetően arról szól, hogy több kalóriát viszünk be a szervezetbe, mint az év bármelyik időszakában, érdemes kevésbé kalóriadús édesítőkre cserélni a cukrot a süteményekben. (György Ottilia)

Moszkauer

Hozzávalók: 2 dl tejszín, 20 dkg darált dió, 5 dkg barna cukor, 5 dkg reszelt narancshéj (nekem kandírozott citrom került bele), 5 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt, 10 dkg 70%-os étcsokoládé.

Elkészítése: A tejszínt egy edénybe helyezve odatesszük főni, amikor éppen formi kezd, hozzáadjuk a diót, kis lángon hevítjük tovább. Amint ismét forr az edény tartalma, hozzáadjuk a cukrot, elkeverjük, majd kisvártatva jöhet hozzá a kandírozott

narancs/citrom, aztán a liszt. További kevergetés mellett még 1–2 percet főzzük. Félrerakjuk, hogy teljesen kihűljön. A sütőt előmelegítjük 180 Celsius-fokra. Egy kanál segítségével ellapított halmocskákat rakunk a sütőpapírral bélelt tepsire. Kb. 8–10 percig sütjük a moszkauereket. Megvárjuk, hogy teljesen kihűljön. Az étcsokoládét gőz fölött felolvasztjuk, majd belemártogatjuk a sütemények alsó felét. Villával megcsíkozzuk, és egy tálcán hagyjuk, hogy kössön meg a csokoládé.



Tönkölylisztes-lekváros tekercsek

Hozzávalók: 25 dkg tönkölyliszt, 15 dkg teljes kiőrlésű liszt, 1 csipet só, 25 dkg vaj, 20 dkg tejföl, házi cukormentes kemény állagú szilvalekvár (nekem somlekvár volt), 2 evőkanál eritrit, porcukor / poreritrit a tetejére a szóráshoz.

Elkészítése: A liszteket elkeverjük a sóval, és elmorzsoljuk a felkockázott, hideg vajjal. A tejfölt hozzáadva jól összegyúrjuk, és fóliába csomagolva néhány órára (vagy egy éjszakára) hűtőbe tesszük pihenni. Ezután lisztezett munkalapon téglalap ala-

kúra nyújtjuk, a szélére egy sávban lekvárt kanalazunk, és a tésztát feltekerjük. Csíkokra vágjuk, majd sütőpapírral bélelt tepsire sorakoztatjuk, és 180 Celsius-fokos sütőben kb. 20 percig sütjük. Még melegen megszórjuk porcukorral/poreritrittel.



Sütőtökös diós patkó

Hozzávalók: 25 dkg teljes kiőrlésű liszt, 20 dkg darált dió, 30 dkg sütőtökpüré, 15 dkg vaj, 5 evőkanál eritrit, 1 tojás, vaníliás porcukor/eritritporcukor a hempergetéshez.

Elkészítése: A diót a liszttel összekeverjük, belemorzsoljuk a vaját,

hozzáadjuk a sütőtökpürét, a tojást és az édesítőt, majd összegyúrjuk. Egy nem túl kemény tésztát kell kapnunk. A masszából dió nagyságú adagokat csípünk, lisztes kézzel mindegyikből kis rudat sodrunk, majd patkóformára alakítjuk. Sütőpapíros tepsire sorakoztatjuk, és

előmelegített 180 Celsius-fokos sütőben nagyjából 15 perc alatt készre sütjük. Körülbelül 2–3 tepsszel ebből az adagból, ami függ a tepsi méretétől is. Vaníliás porcukorba/eritritbe hempergetjük. A sütemény sokáig eláll, fémdobozban tárolható.

