

TELJES KIŐRLÉSŰ BEJGLI CUKORMENTESEN

GÁBOR A HÁZIPÉK

A tészta összetétele:

- MBL220 Megmentő Teljes Kiőrlésű Király R. búzaliszt: 525g
- (A liszt akár sima teljes kiőrlésű búzaliszttal helyettesíthető!)
- Friss élesztő: 11g, vagy szárított élesztő: 4g
- Dia-Wellness Cukorhelyettesítő: 17g
- Só: 5g
- Tojássárga: 3db
- Vaj/Margarin: 210g
- Tej: 220ml



Máktöltelék összetétel:

- Darált mák: 150g
- Dia-Wellness Cukorhelyettesítő: 23g
- Tej: 120ml
- Mazsola: 80g
- Citromlé: ízlés szerint
- Citromhéj: 1db citrom reszelt héja

A hosszabb eltarthatóság érdekében a tej vízre cserélhető!

Ha a cukorbetegség stádiuma nem engedi a mazsola fogyasztását, akkor elhagyandó!

Diótöltelék összetétel:

- Darált dióbél: 180g
- Dia-Wellness Cukorhelyettesítő: 26g
- Víz: 90ml
- Mazsola: 80g
- Narancshéj: 2db narancs reszelt héja

Ha a cukorbetegség stádiuma nem engedi a mazsola fogyasztását, akkor elhagyandó!

Gesztenyés töltelék összetétele:

- **Cukrozatlan gesztenyemassza:**
350g
- **(lehet használni főtt, vagy sült gesztenyét reszelve)**
- **Dia-Wellness Cukorhelyettesítő:**
27g
- **Vaj/Margarin: 80g**
- **Rum: 3 ek.**
- **(kevés aromával helyettesíthető)**
- **Mazsola: 50g**

Ha a cukorbetegség stádiuma nem engedi a mazsola fogyasztását, akkor elhagyandó!

Töltelékek elkészítése:

A dió és a mák töltelékek főzött töltelékek. Először a cukorhelyettesítőt tűzhelyen/főzőlapon a folyadékkal összemelegítjük és amikor a cukor teljesen feloldódott, akkor hozzáadjuk a diót, illetve a mákot. Pár percig alacsony lángon folyamatos keverés mellett főzzük, majd miután leállítottunk a tűzhelyet/főzőlapot, hozzákeverjük az összes többi alapanyagot. A mazsolát igény szerint előre be lehet áztatni rumba, majd átszűrni a felhasználás előtt. A gesztenyés töltelék összetevőit egyszerűen dolgozzuk össze egyneművé, melegítés nem szükséges.

Az elkészítés menete:

1. A liszt elmorzsolása a zsiradékkal
2. A többi tészta képző alapanyagot is hozzá adva a tészta dagasztása, majd a tészta három egyenlő részre osztása (3 × 350g), buci formára alakítása, folpackba csomagolásuk
3. Hideg pihentetés (hűtőszekrény): 1,5 - 3 óra
4. Töltelékek elkészítése a fent leírt módokon
5. Bejglik elészítése, formai kialakítás a videóban bemutatott módon
6. Alapos átkenés tojássárgájával
7. Hideg pihentetés: kb. 30-60 perc, amíg a tojássárgája teljesen rá nem szárad
8. Alapos átkenés tojásfehérjével
9. Hideg pihentetés: kb. 30-60 perc, amíg a tojásfehérje teljesen rá nem szárad
10. Sütés: 175C°-ra előmelegített száraz légterű, alsó-felső módba állított sütőbe kell behelyezni és 38-45 percig sütni.
11. Felszeletelés előtt érdemes teljesen kihűteni



TIPP! Ha előfordul, hogy kireped a bejgli oldala, nem szabad pánikba esni, a repedéseket még forrón összenyomva, a hűlés folyamán szinte teljesen összeformnak.

A recept prémium minőségi kiviteléhez szeretettel ajánlom a Magyar Családeollátó MBL220 Megmentő teljes kiőrlésű köves Király R. búzalisztjének a használatát!

<https://gaborahazipek.hu/>