

DIÉTÁS KUGLÓF

GÁBOR A HÁZI PÉK



A tészta összetétele

- KRBL220 Teljes kiőrlésű Király R. búzaliszt: 300g
(Teljes kiőrlésű búzaliszttal pótolható)
- Napraforgóolaj: 170g
- Dia-Wellness 1:4 cukorhelyettesítő: 50g
- Vaníliarúd: 1db nagyobb, vagy 2db kisebb kikapart magjai
- Sütőpor: 12g
- Tojás: 4db
- Zabtej: 185ml
- Só: 3g
- Dióbél: 65g
- Áfonya: 90g

Szükséges lehet még a díszítéshez porcukorhelyettesítő, vagy olvasztott diabetikus csokoládé...stb, de persze dekoráció nélkül is isteni és csodás.

Az elkészítés menete

1. A tojások a cukorhelyettesítővel való felverése, habosítása
2. A zabtej és az olaj, valamint a kikapart vanília magvak hozzádolgozása
3. A liszt, a sütőpor és a só összekeverése, majd 3-4 részletben a nedves összetevőkhöz adagolásuk, majd lágy tészta keverése
4. A sütőforma előkészítése, zsiradékkal való alapos kikezelése. Személy szerint szeretettel ajánlom formaleválasztó spré használatát, ami biztosan meggátolja a kiszült sütemény formába ragadását.
5. A tészta a formába merése, közben a dió és az áfonya rétegek közé szórása
6. Sütés: 170C°-ra előmelegített, alsó-felső sütési módba állított sütőbe kell helyezni, majd a receptben kiírt mennyiségek alapján kb. 45-50 percig sütni. A sütési időt befolyásolhatja a sütőforma anyaga, valamint a formai kialakítása, továbbá a sütők eltérő teljesítménye, illetve a másfajta mennyiségi kivitel. Az átsültséget mind a kuglóf aljának a színét vizsgálva, mind tűpróbával ellenőrizzük!
7. Sütés után forgassuk azonnal formástul egy egyenes felületre, mint pl. egy vágódeszkára
8. Formaleválasztó spré használata esetén 10-15 perc elteltével a forma roppant egyszerűen leemelhető a kuglófról

A recept további részleteit a videós bemutatás tartalmazza!



VIDEÓ ITT!



**PRÉMIUM LISZTEK
MAGYAR CSALÁDELLÁTÓ**