

ALMÁS DIÓS RÁCSOS

Hozzávalók

A TÉSZTÁHOZ:

30 dkg liszt (minimum fele teljeskiőrlésű legyen, pl. zabpehely-, tönköly-, durumbúzaliszt)

1-2 evőkanál búzasikér javítja a tészta állagát, de elhagyható

15 dkg hideg vaj/margarin/kókuszszír

8 dkg cukor vagy 2 dkg Negyedannyi édesítő

1 csomag vaníliás cukor vagy kis vanília aroma

1 db tojás

1 teáskanál sütőpor

1 csipet só

4-5 evőkanál víz

a töltelékhez:

1 kg alma

10 dkg dió

3 evőkanál cukor vagy kis folyékony édesítő, pl. stevia

3 evőkanál lekvár, lehetőleg hozzáadott cukormentes

2 teáskanál fahéj

1 evőkanál citromlé

A TETEJÉRE: 1 db tojás

A zsiradéktartalmat csökkenthetjük még, hogy vízzel, joghurttal vagy almapéppel helyettesítjük, ez bizonyos betegségeknél előnyös lehet. A tésztához keverhetünk egy kis darált diót is.

Elkészítés:

Egy tálba öntsük a liszteket, adjuk hozzá a sütőport, a sót, majd a kis darabokra vágott hideg margarint. Morzsoljuk össze, majd keverjük hozzá a cukrot. Adjuk hozzá a tojást, a vizet és gyors mozdulatokkal gyúrjuk össze a tésztát. Akkor jó, ha rugalmas, és könnyen nyújtható. Amennyiben szükséges, adjunk hozzá még egy-két evőkanál vizet. Formázzunk belőle egy cipót, és tegyük a hűtőbe legalább fél órára.

Közben reszeljük le az almát, locsoljuk meg citromlével, édesítsük picit, ha szükséges, majd szórjuk meg a fahéjjal.

A tésztát vegyük ketté, háromnegyed-egynegyed arányban. A nagyobb részt lisztezett deszkán nyújtsuk ki nagyjából kör formára, kicsit nagyobbra, mint a piteformánk, hogy széle is legyen, és béleljük ki vele a piteformát. Én kicsit toldottam-foltoztam, ahol kilógott levágtam és áthelyeztem, ahol hiány volt. Szurkáljuk meg villával több helyen, majd kenjük meg a lekvárral, és rendezzük el rajta az almát. Szórjuk meg kis darabokra vágott dióval. Amíg a sütő melegeedett, én picit megpirítottam benne a diót. Nyújtsuk ki a kisebb tésztát is, és vágd fel körülbelül másfél centi vastag csíkokra. Rácsozzuk be vele a tésztát, ne keseredjünk el ha kevésnek bizonyul. A sodrófával nyújtsuk vékonyabbra a csíkokat, így hosszabbak is lesznek, és már be tudjuk fejezni a rácsozást. Végül kenjük meg felvert tojással, és előmelegített sütőben, 180 fokon süssük körülbelül 35-40 percet. Mikor kiszedjük, kicsit szaftos lesz az almától, de miután kihűlt, már jól szeletelhető.