

# Büntetlen élvezet

A Hilton Budapest cukrásza, Gyulavári Gábor, egy ízgazdag, különleges, mégis könnyen összeállítható süteményt készített magazinunk számára.

## Málnás-csokis tartlet

Hozzávalók (8 darabhoz):

A tésztához:

- 250 g fehér liszt
- + a nyújtáshoz
- 50 g mandulaliszt
- 100 g vaj + a formákhoz
- 100 g nyírfacukor
- 100 g kókuszszír

A málnaszeléhez:

- 3 db zselatinlap
- 150 g málna
- 20 g nyírfacukor

A csokihabhoz:

- 2 db tojás
- 20 g nyírfacukor
- 200 g diabetikus étcsokoládé
- 400 ml kókusztejszín

**1** A tésztához vegyítsük el a kétféle lisztet, majd morzsoljuk el a felkockázott, hideg vajjal. Adjuk hozzá a nyírfacukrot a kókuszszírral együtt, és gyors mozdulatokkal gyúrjuk simára. Lisztezett deszkán nyújtjuk ki a tésztát 5 mm vastagra, és szűrjük ki belőle 8 db kört. Nyomkodjuk azokat egy-egy kivajazott kosárkaformába, és süssük 200 fokon 15 percig. Azután vegyük ki, és miután kihültek a tortács-

kák, óvatosan szedjük ki őket a formákból.

**2** A málnaszeléhez áztassuk be a zselatinlapokat 50 ml hideg vízbe. Tegyük lábasba a megtisztított málnát, továbbá a nyírfacukrot, és forraljuk fel. A tűzről levéve pürésítsük a gyümölcsöt botmixerrel, majd passzírozzuk át egy szitán, és olvasszuk meg benne a megduzzadt, kissé kinyomkodott zselatint. Miután kihült, kanalazzuk a tortácskák aljába.

**3** A csokihabhoz vízgőz fölött melegítsük a tojásokat a nyírfacukorral addig, amíg utóbbi megolvad. Húzzuk le a tűzről, és verjük kihűlésig. Ezután keverjük hozzá a megolvasztott étcsokit, és óvatosan forgassuk bele a felvert kókusztejszínt. Végül habzsákkal nyomjuk a csokihabot a megdermedt málnaszelére. Egy kevés málnával, néhány mentalevével és egy-egy csokilappal díszíthetjük a sütitket.



### A diabetikus étcsokiról

Somogyi-Kovács Anita, dietetikus



Az étcsokoládét mértékkel a cukorbeteg is fogyaszthatja. Figyelni kell arra, hogy aki érzékeny a cukoralkoholokra, az olyan csokit válasszon, amiben alacsony glikémiás indexű fruktóz (gyümölcscukor) található. Kutatások alapján a kakaóban lévő flavonoidok védő hatással bírhatnak a szív- és érrendszerünk épségére.

