

Diós nudli túrós tésztából

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **3360 kJ (803,8 kcal)**
- > Fehérje: **41,2 g**
- > Zsír: **47,4 g**
- > Szénhidrát: **51,9 g**

Hozzávalók 1 főre cukorbetegség, illetve szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 12,5 dkg sovány tehéntúró
- ▶ 1 db tojás
- ▶ 6 dkg liszt
- ▶ ízlés szerint fahéj
- ▶ ízlés szerint citromhéj
- ▶ csipetnyi só
- ▶ 1,5 dkg vaj
- ▶ 4 dkg dióbél

ELŐKÉSZÍTÉS:

A tojást megmossuk. A dióbelet durvára törjük. A vizet a sóval felforraljuk.

ELKÉSZÍTÉS:

A kézmeleg vajat csipetnyi sóval, a tojással habosra keverjük, az elmorzolt túrót a liszttel és a citromhéjjal hozzáadjuk és mindezt sima tésztává dolgozzuk össze. Hengert formálunk belőle és szobahőmérsékleten kb. 20 percig pihentetjük. A durvára tört diót a fahéjjal összekeverjük. Egy fazékban felforraljuk a sós vizet. A tésztahengert kis darabokra vágjuk, majd apró hasas nudlikat formálunk belőle, és kifőzzük. A diókeveréket egy nagy serpenyőben megpirítjuk, a nudlikat óvatosan kiszedjük a sós vízből, jól lecsöpögtetjük, majd megforgatjuk a dióban.

TÁLALÁS:

Friss, tisztított gyümölcsökkel tálaljuk.