

Diós és mákos bejgli (1-1 nagyobb rúd lesz belőle):



35 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt (de lehet 15 dkg tk. tönkölyliszt és 20 dkg tk. búzaliszt)  
15 dkg fehér tönkölyliszt  
9 evőkanál olaj  
2 evőkanál rizsszirup  
1 csomag bio sütőpor (vagy 2 csapott kiskanál szódabikarbóna)  
csipetnyi só  
*Összeállításához: víz*  
*A sütés előtti bejgli kenéséhez: 2 evőkanál olaj, 2 evőkanál víz és 2 evőkanál rizsszirup*

*Diótöltelék:*

38 dkg darált dió  
3-4 evőkanál rizsszirup  
1 rúd vanília kikapart belseje (vagy ½ mokkáskanál bio vanília por)  
5 dkg mazsola (bio, leforrázott)  
kb. 2 dl tiszta víz

*Máktöltelék: (ritkán fogyasztható)*

40 dkg darált mák  
3-4 evőkanál rizsszirup  
1 egész citrom kicsavart leve  
5 dkg mazsola  
kb. 2 dl tiszta víz  
fél mokkáskanál fahéj (elmaradhat)

A tésztát előző este elkészítjük (könnyen formázható gombócot készítünk belőle), és fóliába csomagolva a hűtőbe pihentetjük. Másnap átgúrjuk, és két részre osztjuk, majd vékony, kb. 0,5 cm-es vastagságúra nyújtjuk a tésztát.

*Elkészítjük a töltelékeket:*

Egy-egy lábosban a vizet felforrósítjuk, feloldjuk benne a rizsszirupot, majd belekeverjük az egyes töltélfajtákat és a mellettük felsorolt hozzávalókat. Kihűtjük a töltelékeket, majd megkenjük a vele a tésztalapokat, úgy, hogy körbe a széleken kihagyunk 2-3 cm-t. Feltekerjük a rudakat, majd langyos helyen, letakarva fél órát pihentetjük.

Az olajat, a vizet és a rizsszirupot felhevítjük, majd hagyjuk langyosra hűlni. A fél óra elteltével gyengéden megkenjük a bejgli rudakat, és újból fél órát pihentetjük őket alufóliával letakarva, amíg megszikkad. Majd a tekercseket villával megszurkáljuk (FONTOS!), előmelegített sütőben, közepes tűznél, 180 °C-on (hőlégkeveréssel 160 °C) kb. 40 perc alatt aranybarnára sütjük. A sütő ajtaját 15-20 percig nem szabad kinyitni, mert megfáznak a bejgli rudak. Tepsiben hagyjuk kihűlni, utána ujjnyi vastag szeletekre vágva tálaljuk.