

Gesztenyés tekercs (2 rúdhoz):

25 dkg liszt (bármilyen nyújtható liszt vagy lisztkeverék)

5 dkg olaj (hidegen préselt)

0,75 dl növényi joghurt vagy kefir

5 dkg rizsszirup

1 csapott evőkanál nyílgyökér liszt

1 csipet só

1 púpozott kiskanálnyi bio sütőpor vagy szódabikarbóna

A hozzávalókból egy tálban összeállítjuk a tésztát, a masszát pont félbe vágjuk (le is mérhetjük), és egy éjszakára befóliázva hűtőbe tesszük.

Gesztenye töltelékhez:

40 dkg natúr gesztenyemassza (csak gesztenyéből)

kb. 4-5 evőkanálnyi szűretlen almalé

4 dkg bio mazsola

pár csepp rumaroma

¼ kiskanálnyi fahéj

A hozzávalókat összekeverjük, a töltelék egyáltalán ne legyen lágy, inkább vágható vagy szeletelhető legyen (és NE legyen kenhető!).

*A tekercsek elkészítéséhez:*

kevés élesztőmentes szemlemorzsa (bármilyen)

nyílgyökér liszt

Nyílgyökér liszttel megszórt gyúródeszkán a tésztákat egymás után kinyújtjuk 5 mm vékonyra, kb. 20-24 cm-esre, majd a szélektől 2-2 cm-re a közepét megszórjuk a szemlemorzzával. Rásimítjuk, daraboljuk a gesztenyemasszát felezve a két tésztalapra, megszórjuk a mazsolával, kissé belenyomkodjuk, majd a rövidebb szélességtől indulva feltekerjük a tekercseket. A végeiket behajtogatjuk, tetejüket villával megszurkáljuk, és sütőpapírral bélelt tepsiben, közepes lángon (hőlégkeveréssel kb. 160 fokon) arany barnára sütjük. Ha meghűlt egyből szeletelhetjük.