Foukanec

Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: **12**

1454 kalorií , **0 g** cukrů , **79 g** tuků , **36 g** bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: https://srecepty.cz/foukanec

Příprava

Celá vejce rozmícháme se solí(ne elektrickým šlehačem). Potom je zalijeme vlažným mlékem, zasypeme moukou a z této směsi umícháme těsto. Na pekáč do trouby dáme rozpustit tuk. Na něj nalijeme těsto a v troubě předehřáté na 250 C zprudka pečeme, aby na svitku naskákaly puchýře a zčervenal. Po upečení ho nakrájíme a podle chuti sypeme skořicovým cukrem nebo potřeme marmeládou, jogurtem či zakysanou smetanou.

Ingredience

- 500 ml mléka
- 200 g polohrubé mouky
- 3 vejce
- 1/4 lžičky soli
- 4 lžíce oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Jídlo na každý den, Děti do 5 let, Moučník