

Jablečné jáhly



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

896 kalorií , **50 g** cukrů , **4 g** tuků , **11 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/jablecne-jahly>

Příprava

Jáhly uvaříme podle návodu v osolené vodě.

Jablka oloupeme, nakrájíme na kostky a dusíme doměkka. Poté rozmixujeme a smícháme s uvařenými jáhly. Rozinky namočíme ve vodě. Mrkev oloupeme a nastrouháme najemno. Přidáme ke kaši.

Pokud je kaše příliš hustá, naředíme vodou z dušených jablek. Kaši ozdobíme rozinkami, mandlemi, skořicí a javorovým sirupem.

▣ Tip k receptu

Mandle můžeme nasucho opražit na pánvi.

Ingredience

- 500 g jablek
- 1 hrst rozinek
- 100 g jáhlů
- 1 špetku soli
- 1 mrkev
- 1 hrst mandlí
- 1 lžíci skořice
- 4 lžíce javorového sirupu

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Britská, Celoročně, Finančně nenáročná, Jídlo na každý den, Snídaně

