

# Jablečný jáhelník



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 50min  
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 8

**3183** kalorií , **48 g** cukrů , **48 g** tuků , **108 g** bílkovin

**Autor:** Sonia005

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/jablecny-jahelnik>

## Příprava

Ve velkém hrnci si dáme vařit mléko s cukrem a přisypeme jáhly. Vaříme asi 15 minut, dokud nejsou jáhly měkké. Jakmile máme uvařeno, slijeme a jáhly dáme do mísy chladnout. Poté přidáme 3 žloutky a dle chuti ještě med nebo cukr. Z bílků si ušleháme tuhý sníh a jemně vmícháme ke směsi jáhel. Jablka oloupeme a nakrájíme na menší kousky. Smícháme se skořicí a muškátovým oříškem a necháme stranou. Do dortové formy, kterou jsme si vymazali máslem, dáme jednu třetinu jáhel a poklademe polovinou ochucených jablek. Přikryjeme další třetinou jáhel a navrstvíme opět jablka. Nakonec přikryjeme poslední vrstvou jáhel. Pečeme ve vyhřáté troubě na 180°C, dokud není povrch zlatavý.

## Ingredience

- 3 hrnky jáhel
- 4 hrnky mléka
- 2 lžíce vanilkového cukru, nebo 3 lžíce medu
- 4 sladké větší jablka
- 1 lžíce skořice
- špetka muškátového oříšku
- 3-4 vejce (žloutky a bílky zvlášť)

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Zima, Rodina, Moučník

### Tip k receptu

Místo jablek můžeme použít i hrušky, švestky, meruňky, cokoliv máme rádi a můžeme doplnit například rozinkami, nebo brusinkami.

