

Ostružinová buchta i pro nemocné intolerancí laktózy



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 8

3758 kalorií , **100 g** cukrů , **170 g** tuků , **58 g** bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: <https://srecepty.cz/ostruzinova-buchta-i-pro-nemocne-intoleranci-laktozy>

Příprava

Mouku, kypřicí prášek do pečiva, cukr (s oblibou dávám hnědý) a vanilkový cukr promísíme. Přidáme vajíčka, rostlinný olej, mléko, pro nemocné intolerancí bílkovin či laktózy použijí jakékoliv jiné mléko (Alpro soya), které snáší. Pro zdravé lidi lze samozřejmě použít mléko kravské.

Promícháme a zhusta poklademe ovocem. Výborné jsou čerstvé švestky, mohou být i mražené či jiné ovoce.

Tip k receptu

Jelikož mám doma diabetika i alergika na mléko, tento recept doporučuji i ostatním stejně postiženým dietou. Ovoce lze posypat drobenkou (tu dělám nikoliv z másla !!!!, ale Ramy), či jindy posypu jen skořicovým cukrem. Buchta je velmi rychlá, dobrá, jednoduchá a variabilní, proto ji v nelehkém výběru diet velmi oceňuji.

Ingredience

- 2 hrnečky polohrubé mouky
- 3/4 hrnku cukru krupice
- 1 sáček van. cukru
- 2 vejce
- 1/2 hrnečku oleje
- 1 kypřicí prášek do pečiva
- 1 hrneček mléka Alpro soya
- švestky dle potřeby

Kategorie

Svátek matek, Výjimečný den, Narozneniny, Obyčejný den, Česká, Diabetická, Pro alergiky, Vegetariánská, Jaro, Léto, Podzim, Zima, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Ovoce, Jídlo na každý den, Rychlovka, Děti do 5 let, Chudý student, Rodina, Vegetarián, Moučník

