

# Pekanový nákyp se skořicovým jablkem



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 45min  
Celkový čas: 55min , Porce: 6

**1335** kalorií , **3 g** cukrů , **85 g** tuků , **30 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/pekanovy-nakyp-se-skoricovym-jablkem>

## Příprava

Váha jablek je po oloupání a zbavení jádřinců.

Nyní je nastrouháme. Máslo vyšleháme s xylitolem, poté vmícháme mouku, namočené ovesné vločky, skořici a kypřící prášek.

Přidáme vejce, mléko a vyšleháme dohladka.

Nakonec vmícháme jablko. Těsto přelijeme do pečící formy a nahoře posypeme pekanovými ořechy. Pečeme 35-45 minut na 180 °C.

Podáváme s řeckým jogurtem.

### Tip k receptu

Z upečeného nákypu budeme mít 6 kusů. V jednom kusu je 328 kcal, 17 g bílkovin, 8 g sacharidů, 36 g tuku a 3 g vlákniny.

## Ingredience

- 85 g másla
- 85 g Xylitolu
- 125 g hladké mouky
- 25 g ovesných vloček
- 1 lžička skořice
- 1 lžička kypřícího prášku do pečiva
- 2 vejce
- 
- 
- 
- 200 g Řeckého jogurtu

## Kategorie

Velikonoce, Výjimečný den, Obyčejný den, Řecká, Celoročně, Vegetarián, Moučník

