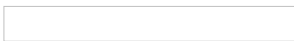


# Pomazánka s jablky



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 30min , Porce: 8

**655** kalorií , **24 g** cukrů , **54 g** tuků , **14 g** bílkovin

**Autor:** Evík

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/pomazanka-s-jablky>

## Příprava

Jablka oloupeme a jemně nastrouháme, přidáme lučinu, med, cukr a nastrouhané ořechy. Vše dobře promícháme. Podáváme se sušenkami nebo s piškoty.

### ▣ Tip k receptu

Děti to mají rádi.

## Ingredience

- 200 g Lučiny
- 2 jablka
- 2 lžíce včelího medu
- 1 hrst vlašských ořechů
- 2 lžičky cukru krupice

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Jídlo na každý den, Rodina, Pomazánka