

Švestky pošírované v medu a pomeranči



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

1033 kalorií , **216 g** cukrů , **0 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/svestky-posirovane-v-medu-a-pomeranci>

Příprava

Švestky dáme do hrnce, nalijeme vodu tak, aby všechny švestky byly ponořené. Poté nalijeme med a džus. Přivedeme k varu, zmírníme teplotu a vaříme 15 minut. Poté švestky s pomocí lžice vyjmeme z nálevu a dáme stranou. Nálev vaříme dokud nemá sirupovou hustotu. Poté jím přelijeme švestky.

▣ Tip k receptu

Pro ozvláštňení můžeme použít mix různých druhů švestek nebo i mix švestky a blumy. Podáváme s celozrnnými sušenkami a řeckým jogurtem.



Ingredience

- 750 g švestek
- 140 g včelího medu
- 300 ml pomerančového džusu

Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Labužník, Vegetarián, Dezert