

Celozrnné jablečné hřebeny



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 16

1527 kalorií , **12 g** cukrů , **45 g** tuků , **28 g** bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/celozrnné-jablecne-hrebeny>

Příprava

Jablka nastroháme, přidáme skořici, omyté rozinky a med a poctivě mícháme, aby se med dostal všude. Mouku, olej, sůl a mléko umícháme ve vláčné těsto, vyklopíme ho na pomoučený vál, zapracujeme do něj ještě trochu mouky, aby se s ním dalo pracovat a vyválíme z něj placku o tloušťce asi 3 mm. Těsto nakrájíme na čtverce asi 8x8cm. Na každý čtverec dáme lžici jablečné směsi, přehneme ho v půli, okraje přimáčkeme k sobě a nožem nebo nůžkami pokrájíme kraj, aby nám po upečení vznikli hřebínky. Klademe na plech s pečicím papírem, potřeme rozšlehaným vejcem a pečeme ve vyhřáté troubě na 210 °C asi 35-40 minut.

Tip k receptu

Takto připravené hřebeny neobsahují žádný rafinovaný cukr a díky celozrnným moukám jsou ultrazdravé:)

Ingredience

- 100 g špaldové mouky
- 100 g žitné mouky
- 100 g celozrnné pšeničné mouky
- 1 vejce
- špetka soli
- 4 střední jablka
- 250 ml mléka
- 40 g slunečnicového oleje
- 1 hrst rozinek
- 3 lžičky včelího medu
- 1 lžíce skořice

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Diabetická, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rodina, Svačinka

