

Nivové kornoutky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 45min , Porce: **30**

585 kalorií , **0 g** cukrů , **47 g** tuků , **36 g** bílkovin

Autor: linkinkatka

Odkaz: <https://srecepty.cz/nivove-kornoutky>

Příprava

Těsto rozdělíme na poloviny. Každou zvlášť rozválíme a rádýlkem rozkrájíme na pásy asi 2 x 15 cm. Potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme strouhaným sýrem. Zešikma smotáme a klademe na plech. Povrch potřeme vejcem a posypeme semínky (solí, kmínem,...). Vložíme do trouby vyhřáté na 230°C a pečeme dozlatova (asi 10 minut).

Ingredience

- 1 balení listového těsta
- 150 g Nivy
- 1 vejce
- 1 hrst sezamového semínka, kmínu, hrubé mořské soli

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Mléčné výrobky a vejce , Rychlovka, Návštěva, Párty občerstvení