Štrůdl pro diabetiky

Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: **24**

10616 kalorií , **0 g** cukrů , **47 g** tuků , **291 g** bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: https://srecepty.cz/strudl-pro-diabetiky

Příprava

V teplém mléce s cukrem a špetkou soli necháme nakynout kvásek. Smícháme se zbytkem surovin a vytvoříme hladké těsto. Necháme aspoň 30 minut kynout. Z polohrubé mouky a hery vytvoříme druhé těsto-mělo by mít konzistenci drobenky. Poté, co první vykyne obě těsta spojíme a rozdělíme na 3 díly. Z jednotlivých dílů vyválíme na pomoučněném vále placky. Ty potom nasypeme nastrouhanými jablky, sladidlem a skořicí. Stočíme a dáme na plech vyložený pečícím papírem. Nahoře potřeme rozšlehaným vejcem. Pečeme v předehřáté troubě zhruba 50 minut při 170 C

Ingredience

- 300 dkg polohrubé mouky
- 30 g droždí (kvasnice)
- 3 vejce
- 2 lžíce octa
- jablka
- nízkoenergetické sladidlo
- skořice

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Diabetická, Celoročně, Finančně nenáročné, Ovoce, Vegetarián, Moučník