

# Banánový nákyp



Obtížnost:

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 1h 15min  
Celkový čas: 1h 55min , Porce: 4

**1410** kalorií , **1 g** cukrů , **50 g** tuků , **49 g** bílkovin

**Autor:** Beruska64

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/bananovy-nakyp>

## Příprava

V horkém mléce rozpustíme tuk, mírně osolíme, přidáme cukr a za stálého míchání vsypeme krupici a uvaříme hustou kaši. Do vychladlé kaše vmícháme žoutky, rozinky, na kolečka nakrájené banány, strouhanou kůru a zlehčíme tuhým sněhem, který jsme si ušlehali z bílků. Hmotu dáme do vymaštěné zapékací misky a zvolna pečeme, cca 45 minut. Porce na talíři zalijeme jahodovou šťávou z kompotu.

## Ingredience

- ✓ 250 g hrubé krupice
- ✓ 1 l mléka
- ✓ 4 lžice cukru krupice
- ✓ 2 lžice másla
- ✓ 4 vejce
- ✓ 1 hrst rozinek
- ✓ 4 banány
- ✓ 1 lžička citrónové kůry
- ✓ špetka soli
- ✓ šťáva z jahodového kompotu

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská,  
Celoročně, Finančně nenáročné, Ovoce, Děti do  
5 let, Hlavní chod