

Bezový květ trochu jinak



Obtížnost: □□□□□

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

707 kalorií , **1 g** cukrů , **53 g** tuků , **23 g** bílkovin

Autor: maruskaji

Odkaz: <https://srecepty.cz/bezovy-kvet-trochu-jinak>

Příprava

Připravíme si omyté bezové květy. Dále si připravíme hladké řidší těstíčko z vajíček, Vegety bez glutamátu, špetky mletého pepře a mouky. Do těstíčka pak postupně máčíme celé trsy bezových květů. Trsy si přidržíme za stopku a ihned po vytažení z těstíčka klademe na pánev s olivovým olejem a krátce smažíme dorůžova.

Tip k receptu

Doporučuji podávat s vařeným bramborem nebo bramborovou kaší.

Ingredience

- 12 květů bezu černého
- cca 3 lžíce hladké mouky
- 3 slepičí vejíčka
- 5 lžic olivového oleje
- špetka barevného pepře
- špetka Vegety

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Jaro, Finančně nenáročné, Rychlovka, Vegetarián

