

Celozrnné hřebeny s tvarohovou náplní



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 16

1421 kalorií , **24 g** cukrů , **11 g** tuků , **66 g** bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/celozrnné-hřebeny-s-tvarohovou-náplní>

Příprava

Tvaroh smícháme s umytými rozinkami, skořicí a medem (možná Vás trochu potrápí, ale odměna ve formě hřebenů bez bílého cukru za to stojí). Smícháme mouku s mlékem, olejem a solí ve vláčné těsto. Pomoučenýma rukama jej předáme na pomoučený váleček a zpracujeme do něj ještě trochu mouky, aby se s ním dalo pracovat. Vyválíme z něj placku tlustou asi 3 mm, kterou rozkrájíme na čtverce o straně cca 8 cm. Na každý čtverec dáme lžici tvarohové směsi, přehneme, okraje pečlivě přimáčkneme k sobě a nůžkami/nožem nastříháme okraj. Pokládáme na plech vyložený pečicím papírem, potíráme vajíčkem a dáme péci do předehřáté trouby při 210°C asi na 35 min.

Tip k receptu

Když je necháte pár dní odležet, zvláční (ale mě chutnají i křupavé:D).

Ingredience

- 300 g celozrnné mouky (můžete smíchat více druhů)
- 40g olivového oleje
- 1 vejce
- špetka soli
- 250 ml mléka
- 1 hrst rozinek
- 1 lžička skořice
- 250 g odtučněného tvarohu
- 2 lžíce včelího medu

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Něco extra, Rodina, Svačinka

