

# Jablečné jáhly



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 35min , Porce: 4

896 kalorií , 50 g cukrů , 4 g tuků , 11 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/jablecne-jahly>

## Příprava

Jáhly uvaříme podle návodu v osolené vodě.

Jablka oloupeme, nakrájíme na kostky a dusíme doměkka. Poté rozmixujeme a smícháme s uvařenými jáhly. Rozinky namočíme ve vodě. Mrkev oloupeme a nastrouháme najemno. Přidáme ke kaši.

Pokud je kaše příliš hustá, naředíme vodou z dušených jablek. Kaši ozdobíme rozinkami, mandlemi, skořicí a javorovým sirupem.



### Tip k receptu

Mandle můžeme nasucho opražit na pánvi.

## Ingredience

- ✓ 500 g jablek
- ✓ 1 hrst rozinek
- ✓ 100 g jáhlů
- ✓ 1 špetku soli
- ✓ 1 mrkev
- ✓ 1 hrst mandlí
- ✓ 1 lžíci skořice
- ✓ 4 lžíce javorového sirupu

## Kategorie

Obyčejný den, Anglosaská, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Jídlo na každý den, Snídaně

