

Jablka krouhaná ve vlastní šťávě pro diabetiky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 1h 0min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 8

6200 kalorií , **1000 g** cukrů , **0 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: planeta

Odkaz: <https://srecepty.cz/jablka-krouhana-ve-vlastni-stave-pro-diabetiky>

Příprava

Omytá a oloupaná jablka nakrouháme a hned plníme do zavařovacích sklenic, aby nám nezhnědla. Jablka do sklenic dobře napěchujeme a jsou-li šťavnatá, můžeme přebytečnou šťávu slít. Krouhaná jablka naplníme až po okraj, sklenici dobře uzavřeme víčkem a sterilujeme 20 minut na 90 stupňů. Tato jablka jíme malinko přislazená umělým sladidlem nebo neslazená.

Tip k receptu

Můžeme je používat na náplň do omelet, palačinek, do závinů atd.



Ingredience

- 10 kg jablek

Kategorie

Diabetická, Redukční, Celoročně, Ovoce, Zavařeniny, Děti do 5 let, Rodina, Štíhlá slečna