

Jáhelné knedlíky s meruňkami



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

1487 kalorií , 70 g cukrů , 108 g tuků , 48 g bílkovin

Autor: Ivet

Odkaz: <https://srecepty.cz/jahelne-knedliky-s-merunkami>

Příprava

1. Mandle zalijeme vodou a necháme asi 2 hodiny stát. Scedíme, vložíme do mixéru, umeleme a přesypeme do větší mísy.
2. Tofu rozmixujeme s 2 lžícemi třtinové šťávy (nebo cukru) a přidáme k rozemletým mandlím. Přisypeme jáhlovou mouku se špetkou soli a uhněteme těsto, které necháme 10 minut odpočinout.
3. Meruňky omyjeme, osušíme, vyjmeme pecky a naplníme lžičkou třtinové šťávy. Těsto rozdělíme na dvanáct stejných kousků, z každého vytvoříme placku, kterou obalíme meruňku, uhněteme a kroužením v dlaních vytvarujeme rovnoměrnou kouli bez prasklin.
4. Vložíme do vroucí osolené vody a zvolna vaříme 15 minut. (Meruňky vařím déle, aby byly pěkně měkké, jahodové knedlíky můžete vyjmout i po 8 minutách.)
5. V rendlíku rozpustíme margarín, ve kterém rozmícháme trochu třtinové šťávy podle chuti, přelijeme rozkrojené knedlíky, posypeme namletými ořechy a semínky a ozdobíme čerstvým ovocem a lístky máty.

Recept pochází z [Luštěninové kuchařky Petra Klímy](#), k dostání na [webu](#) nakladatelství Smart Press!

Ingredience

- ✓ 200 g neloupaných mandlí
- ✓ 400 g tofu natural
- ✓ 4 lžíce sušené třtinové šťávy (třtinového cukru) do knedlíků plus na ochucení
- ✓ 140 g Jáhlové mouky
- ✓ špetka soli
- ✓ 12 malých meruněk

Kategorie

Obiloviny, těstoviny a rýže, Ovoce, Hlavní chod, Moučník



Tip k receptu

- rostlinný margarín a třtinová šťáva či cukr podle chuti (na polití)
- ořechy, semínka nebo kokos na posyp
- čerstvé sezonní ovoce a máta na nazdobení

