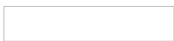


Letní nákyp



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 6

1250 kalorií , **40 g** cukrů , **24 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: Alirtecka

Odkaz: <https://srecepty.cz/letni-nakyp>

Příprava

Olejem vytřeme 6 forem o objemu 1,5 dl. Formy vyložíme chlebem. Do pánve dáme cukr s vodou. Jemně, za stálého míchání necháme rozpustit, pak uvedeme do varu a vaříme 2 minuty. Ponecháme stranou 6 větších jahod na ozdobení. Do uvařeného sirupu přidáme polovinu malin a zbytek ovoce, větší jahody rozkrojíme napůl a pár minut vaříme nad malým plamenem doměkka, tak aby neztratily svůj tvar. Přendáme ovoce a trochu šťávy do forem. Přikryjeme dalšími pláty chleba. Okraje forem zalijeme menším množstvím šťávy, aby se chléb dobře namočil. Přiklopíme talířkem, dobře zatěžkáme, necháme zchladnout, pak důkladně vychladíme, nejlépe přes noc. Zpracujeme zbylé maliny v mixéru nebo šlehači, či je jen propasírujeme (přes nekovový cedník). Přidáme dostatek ovocné šťávy k vytvoření řidčí konzistence. Vyklopíme na talířky a přelijeme malinovou šťávou. Ozdobíme snítky máty a uloženými jahodami a podáváme se šlehačkou.

Ingredience

- 1 lžíce rostlinného oleje
- 8 plátků chleba
- 175 g cukru moučka
- 3 dcl vody
- 225 g jahod
- 500 g malin
- 175 g rybízu
- 175 g ostružin
- troška máty peprné
- 1 balení smetany

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Finančně nenáročná, Ovoce, Jídlo na každý den, Rodina, Dezert