

# Maková náplň



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 30min , Porce: 2

**1056** kalorií , **21 g** cukrů , **95 g** tuků , **30 g** bílkovin

**Autor:** veka

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/makova-naplň>

## Příprava

Mák umeleme, zalijeme mlékem, přidáme cukr a máslo a za stálého míchání podusíme, až náplň zhoustne. Pak ji okořeníme a ochutíme rumem.

## Ingredience

- ✓ 1 šálek máku
- ✓ 1 šálek mléka
- ✓ 1/2 šálku cukru
- ✓ 2 lžíce rozpuštěného másla
- ✓ 2 lžičky rumu
- ✓ 1 špetka skořice
- ✓ 1 špetka citrónové kůry

## Kategorie

Česká, Celoročně, Finančně nenáročná,  
Pomocné recepty

