

Pekanový nákyp se skořicovým jablkem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 55min , Porce: 6

1335 kalorií , **3 g** cukrů , **85 g** tuků , **30 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/pekanovy-nakyp-se-skoricovym-jablkem>

Příprava

Váha jablek je po oloupaní a zbavení jádřinců. Nyní je nastrouháme. Máslo vyšleháme s xylitolem, poté vmícháme mouku, namočené ovesné vločky, skořici a kypřicí prášek. Přidáme vejce, mléko a vyšleháme dohladka. Nakonec vmícháme jablko. Těsto přelijeme do pečicí formy a nahoře posypeme pekanovými ořechy. Pečeme 35-45 minut na 180 °C. Podáváme s řeckým jogurtem.



Tip k receptu

Z upečeného nákypu budeme mít 6 kusů. V jednom kusu je 328 kcal, 17 g bílkovin, 8 g sacharidů, 36 g tuku a 3 g vlákniny.

Ingredience

- ✓ 85 g másla
- ✓ 85 g Xylitolu
- ✓ 125 g hladké mouky
- ✓ 25 g ovesných vloček
- ✓ 1 lžička skořice
- ✓ 1 lžička kypřicího prášku do pečiva
- ✓ 2 vejce
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓ 200 g Řeckého jogurtu

Kategorie

Velikonoce, Výjimečný den, Obyčejný den, Řecká, Celoročně, Vegetarián, Moučník

