

Štrůdl pro diabetiky



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 24

10616 kalorií , **0 g** cukrů , **47 g** tuků , **291 g** bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/strudl-pro-diabetiky>

Příprava

V teplém mléce s cukrem a špetkou soli necháme nakynout kvásek. Smícháme se zbytkem surovin a vytvoříme hladké těsto. Necháme aspoň 30 minut kynout. Z polohrubé mouky a hery vytvoříme druhé těsto-mělo by mít konzistenci drobenky. Poté, co první vykyne obě těsta spojíme a rozdělíme na 3 díly. Z jednotlivých dílů vyválíme na pomoučněném vále placky. Ty potom nasypeme nastrouhanými jablky, sladidlem a skořicí. Stočíme a dáme na plech vyložený pečícím papírem. Nahoře potřeme rozšlehaným vejcem. Pečeme v předehřáté troubě zhruba 50 minut při 170 C

Ingredience

- ✓ 300 dkg polohrubé mouky
- ✓ 30 g droždí (kvasnice)
- ✓ 3 vejce
- ✓ 2 lžíce octa
- ✓ jablka
- ✓ nízkoenergetické sladidlo
- ✓ skořice

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Diabetická, Celoročně, Finančně nenáročná, Ovoce, Vegetarián, Moučník