

Sušenky s ovocem a ořechy



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 6

2929 kalorií , **4 g** cukrů , **117 g** tuků , **38 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/susenky-s-ovocem-a-orechy>

Příprava

V misce chvíli šleháme vejce s cukrem a rumem, přišleháme olej, javorový sirup, přimícháme mléko, obě mouky s práškem do pečiva, skořici, hřebíček a nakonec vmícháme ovoce (nakrájené na menší kousky) a nasekané ořechy. Zdá-li se nám těsto moc tuhé, přidáme trochu mléka. Z těsta děláme malé hromádky na plech vyložený pečícím papírem. Vložíme do trouby, rozehřáté na 180°C a pečeme asi 15 minut. Čerstvě upečené voňavé sušenky necháme vychladnout a uložíme nejlépe v plechové dóze s víkem, aby nám nenavlhly.

Ingredience

- ✓ 1 hrneček hladké mouky
- ✓ 1/2 hrnečku celozrnné špaldové mouky
- ✓ 1 vejce
- ✓ 1/2 hrnečku hnědého cukru
- ✓ 2 lžíce javorového sirupu
- ✓ 2 lžíce rumu
- ✓ 1/2 hrnečku slunečnicového oleje
- ✓ 1/4 hrnečku mléka
- ✓ 1 lžička kypřicího prášku do pečiva
- ✓ 1 lžička skořice
- ✓ 1 lžička mletého hřebíčku
- ✓ 1 hrst rozinek
- ✓ 1 hrst sušených brusinek
- ✓ 10 sušených meruňek
- ✓ 1 hrst vlašských ořechů

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská,
Celoročně, Finančně nenáročná, Jídlo na každý
den, Rodina, Moučník

