

Teplá medová pomazánka

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 4

168 kalorií , **32 g** cukrů , **4 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/tepla-medova-pomazanka>

Příprava

Nejprve si dáme rozeřhát med. Pokud je tekutý, jen ho lehce prohřejeme, aby zavoněl. Pokud je tuhý, musíme ho rozeřhát víc. Já k tomu používám mikrovlnou troubu nastavenou na 800 wattů. Med dám do malé mističky. V prvním případě ohřívám asi 10 sec., v druhém 25 sec. Chce to trochu zkušeností a hlavně pořád hlídat. Jinak by med mohl vzkypět a nedal by se použít. Do rozeřhátého medu přidáme máslo a skořici a dobře promícháme. Mandlové lupínky nejdříve zabalíme do utěrky a trochu podrtíme válečkem a teprve poté je přidáváme do pomazánky. Ještě teplou medovou pomazánku natíráme na chleba potřený máslem nebo margarínem. Na jeden krajíc používáme asi jednu rovnou lžičku směsi. Rozpis je tedy na osm kousků.

Ingredience

- 8 lžiček včelího medu
- 1 lžička másla
- malá špetka skořice
- 2 lžičky mandlových lupínků

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Rychlovka, Děti do 5 let, Pomazánka

Tip k receptu

Pokud nám nějaká pomazánka zbude, uložíme ji do lednice a použijeme třeba do perníku.