

# Tvarohové jáhly s brusinkami



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 45min  
Celkový čas: 50min , Porce: 4

**1413** kalorií , **62 g** cukrů , **27 g** tuků , **79 g** bílkovin

**Autor:** Sonia005

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/tvarohove-jahly-s-brusinkami>

## Příprava

Propláchnuté jáhly dáme do většího hrnce a zalijeme mlékem. Na mírném ohni vaříme asi 15 minut. Promícháváme. Následně scedíme a necháváme chladnout. V misce následně smícháme zbylé ingredience a vložíme do zapékací misky. Zapékáme asi 20 minut při 180° C. Můžeme podávat.

## Ingredience

- ✓ 200 g jáhel
- ✓ 500 ml mléka
- ✓ 4-6 lžíc medu nebo javorového sirupu
- ✓ 1-2 lžičky skořice
- ✓ 250 g tvarohu
- ✓ 1 hrst brusinek (klidně sušených)
- ✓ 1 hrst plátků mandlí
- ✓ 2 vejce

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Jídlo na každý den, Rodina, Štíhlá slečna, Snídaně, Svačinka

