

Tvarohový nákyp s jablky



Obtížnost:     

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 55min , Porce: 4

1370 kalorií , **46 g** cukrů , **53 g** tuků , **106 g** bílkovin

Autor: planeta

Odkaz: <https://srecepty.cz/tvarohovy-nakyp-s-jablky>

Příprava

Vejce vyšleháme do pěny, přidáme mléko a postupně vmícháme tvaroh, cukr, strouhaná jablka a strouhané ořechy. Směs vložíme do formy vymazané máslem a pečeme do zrůžovění. Nákyp podáváme politý ovocnou šťávou nebo ozdobíme ovocem (jahody)

Ingredience

- ✓ 500 g jemného tvarohu
- ✓ 400 g jablek
- ✓ 2 slepičí vejce
- ✓ 8 lžic polotučného mléka
- ✓ 1 hrst vlašských ořechů
- ✓ 30 g másla
- ✓ 2-3 lžice cukru moučka
- ✓ 1 dcl ovocné šťávy

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ovoce, Rodina, Hlavní chod

