

Zavařené vlašské ořechy



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 2min
Celkový čas: 32min , Porce: 2

3335 kalorií , **15 g** cukrů , **300 g** tuků , **90 g** bílkovin

Autor: Ajaja

Odkaz: <https://srecepty.cz/zavarene-vlasske-orechy>

Příprava

Vlašské ořechy vyloupeme (z tohoto množství dostaneme dle obsahu 1 - 2 sklenice).

Zavařovací sklenice vymyjeme horkou vodou a dobře vysušíme. Vyloupané ořechy do nich těsně naskládáme. Otevřené sklenice (bez víček) dáme cca na 1 až 2 minuty do mikrovlnky a tu zapneme na plný výkon.

Teprve pak sklenice zavíčkujeme, vyskládáme na prkénko tak, že je obrátíme dnem vzhůru a takto je ponecháme minimálně 5 min. Sklenice by se během této doby měly orosit, což ale není na závadu. Vlhkost zmizí v docela krátké době.



Tip k receptu

Tento recept ke mně připutoval e-mailem s tím, že ořechy vydrží mnoho let a stále chutnají jako čerstvé.



Ingredience

- ✓ 500 g vlašských ořechů

Kategorie

Česká, Podzim, Finančně nenáročná, Jídlo na každý den, Pomocné recepty