

Závin z hery s jablky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 8

1306 kalorií , **6 g** cukrů , **13 g** tuků , **34 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/zavin-z-hery-s-jablky>

Příprava

Mouku prosijeme na vál a nožem v ní rozsekáme heru. Přidáme jogurt a vypracujeme těsto, které dáme vychladit. Oloupaná jablka nastrouháme na hrubé nudličky. Vychlazené těsto rozdělíme na 3 díly. Každý díl vyválíme do obdélníku a středy posypeme mletými piškoty, nebo jemnou strouhankou. Jablka trochu vymačkáme a rozložíme na připravené těsto. Posypeme je hrozkami, skořicí a vanilkovým cukrem. Stočíme do závinu a přeneseme na plech vyložený pečícím papírem. Záviny potřeme rozpuštěnou herou a dáme péci do předehřáté trouby při 180°C na 35 - 45 minut. Zchladlé záviny pocukrujeme.

Ingredience

- 1 Hera
- 300 g hladké mouky
- 1 bílý smetanový jogurt
- 1/8 kostky hery na potírání
- jablka
- 1 hrst mletých dětských piškotů nebo jemné strouhanky
- 1 vanilkový cukr
- 1/2 lžičky skořice
- 50 g hrozinek

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Obiloviny, těstoviny a rýže, Ovoce, Rodina, Moučník

