

Závin z krabích tyčinek

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: **20**

477 kalorií , **40 g** cukrů , **10 g** tuků , **15 g** bílkovin

Autor: Svetlana

Odkaz: <https://srecepty.cz/zavin-z-krabich-tycinek>

Příprava

Listové těsto vyválíme na obdélníky 35x20 cm. Jablka nastrouháme spolu s rumovými perníčky. Plát těsta potřeme jablečnou směsí, posypeme olivami, ořechy a poklademe krabími tyčinkami. Okraje těsta potřeme rozšlehaným vajíčkem, svineme a celý závin potřeme zbytkem vajíčka. Pečeme při 200°C asi 20 minut.

Ingredience

- 1 balení listového těsta
- 400 g jablek
- 100 g rumových perníčků
- 100 g krabích tyčinek
- zelená olivy
- vlašské ořechy
- 1 vejce
- hladká mouka

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Rychlovka, Návštěva, Svačina