

Pšenový nákyp s tekvicou a hrozienkami

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Pšeno dôkladne prepláchneme v horúcej vode (pokojne aj viackrát) a dáme odkvapkať. Do hrnca si nalejeme mlieko, dáme ho variť a pridáme štipku soli. Do rozohriateho mlieka vsypeme pšeno a za občasného miešania pozvoľna varíme 15 až 20 minút. Keď je z pšena takmer kaša, nádobu odstavíme a necháme čiastočne vychladnúť. Dužninu z tekvice nakrájame na menšie kúsky, vložíme do hrnca a podlejeme mierne vodou. Dusíme domäčka, potom pridáme prepláchnuté hrozienska a med, dôkladne premiešame a znovu krátko povaríme. Z vajec oddelíme žĺtky od bielkov. 2 žĺtky spolu s pripravenou tekvicou, medom a hrozienkami zamiešame do vychladenej pšenevej kaše. Z bielkov vyšľaháme sneh a opatrne vmiešame do zmesi. Dáme piecť.

Ingrediencie

- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 750 g
- **Tekvica Hokkaido** - 500 g
- **Med včelí kvetový** - 70 g
- **Hrozienska** - 80 g
- **Vajcia** - 200 g
- **Maslo** - 70 g
- **Pšeno** - 300 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

