

# Ovocné pyré

## Suroviny:

- 2 jablka
- hrst rozinek
- špetka soli

## Postup:

Jablka omyjeme, nakrájíme na kousky a zbavíme jádřinců. Dáme vařit do osolené vody s rozinkami. Jakmile všechno změkne, tak směs rozmixujeme.

My do každé skupiny přidali jiný druh ovoce. Vzniklo pyré jahodové, lesní ovoce, malinové a borůvkové.



# Jablečný koláč bezlepkový - kulatá forma

## Suroviny:

Na spodek jablečného koláče:

- Jednu celou vaničku polotučného tvarohu
- 2 polévkové lžice medu nebo javorového sirupu
- 4 polévkové lžice polotučného nebo tučného mléka
- perníkové koření (půlku kávové lžičky)

Na vršek jablečného koláče:

- 4 středně velká jablka
- 2 polévkové lžice medu nebo javorového sirupu
- špetku muškátového oříšku
- pár kapek citronu
- skořice (půlku kávové lžičky)
- vlašské ořechy (větší hrst)

## Postup:

Veźmi mísu, ve které si vytvoříš spodek zdravého jablečného koláče. V míse smíchej všechny suroviny (tvaroh, med, mléko a perníkové koření) a vyšlehej v kompaktní hmotu.

Vymaž si koláčovou formu nebo použij pečicí papír a do připravené formy dej vyšlehané „těsto“, které sis připravila v bodu jedna. Tento spodek jablečného koláče peč v troubě asi 13 minut na 220 stupňů.

Teď je na řadě vrch jablečného koláče. Do hrnce přijdou oloupaná a pokrájená jablka, med, kapky citronu, skořice a muškátový oříšek. Tuto jablečnou směs ještě podlij vodou (jen trochu), aby se jablka rozvařila. Mezitím nasekej vlašské ořechy a přidej je do hrnce k jablečné směsi.

Rozvařenou jablečnou směs poté nalij na upečený spodek koláče a dej ztuhnout do lednice.



# Obrácený jablečný koláč - kulatá forma

## Suroviny:

- 3 jablka
- 2 lžíce medu
- 40 g másla
- 3 lžičky skořice
- 3 vejce
- 2 banány
- 200 ml bílého jogurtu
- 160 g bezlepkových ovesných vloček
- 2 lžíce rozinek

## Postup:

Nejdříve si oloupeme od slupky 3 jablka a nakrájíme na tenké měsíčky. Poté si na pánvi rozpustíme máslo a přidáme med. Celé mícháme. Až nám směs zhnědne, přidáme 2 lžičky skořice a nakrájená jablka. Vše pečlivě promícháme, aby se nám jablka v medu a skořici hezky obalila. Poté dáme pánev vychladnout na stranu.

V misce si připravíme těsto. Tři vejce si vyšleháme s rozmačkaným banánem. Přidáme bílý jogurt, bezlepkové vločky a nakonec 3 lžíce rozinek. Vymažeme si dortovou formu trochou másla a na dno budeme pokládat vychladlá jablka. Budeme je skládat rovnoměrně vedle sebe.

Na jablka nalijeme připravené těsto.

Dáme péct do trouby na 190 stupňů, cca 30–35 minut. Až bude koláč hotový, necháme trochu vychladnout a koláč překlopíme na talíř, tak že jablka budeme mít nahoře. Máme hotovo.





# Zdravý jablečný dezert na plech

## Suroviny:

- 400 ml bílého jogurtu
- 250 g ovesných vloček
- 5 ks jablek
- 2 polévkové lžíce medu
- 200 g vlašských ořechů
- 50 g rozinek
- 50 g sušených švestek
- skořice

## Postup:

Omytá a oloupaná jablka nakrájíme na malé kousky nebo nastroháme nahrubo.

Vločky smícháme s jogurtem, medem a takto připravenou směs rozdělíme na 2 části.

První část směsi klademe lžící na plech vyložený pečícím papírem.

Na směs dáme jablka, nahrubo nasekané vlašské ořechy, rozinky, pokrájené sušené švestky a posypeme skořicí.

Nahoru dáme druhou část směsi z jogurtu a vloček. Pečeme v troubě vyhřáté na 200°C asi 30 minut. Po úplném vychladnutí můžeme podávat.



# Jablečný závin

## Suroviny:

### Těsto

- 240 g mouky hladké a 10 g mouky na podsypání
- 150 g bílého jogurtu (nebo 120 ml kefiru a 50 g tvarohu)
- 1 vejce (50 g)

### Náplň

- 500 g nastrouhaných jablek
- 2 lžičky skořice (10 g)
- med a ořechy

## Postup:

Jablka zbavte jádřinců, umyjte a nastrouhejte nahrubo. Přidejte skořici a podle chuti případně doslaďte. Do jablek můžete také vmíchat rozinky nebo jiné sušené ovoce namočené v rumu. Rozehřejte troubu na 170 °C.

Smíchejte všechny ingredience na těsto a pořádně vyhnětejte v těsto.

Těsto rozdělte na poloviny a každou polovinu rozválejte do čtvercového tvaru, podsypávejte moukou.

Jablka rozdělte na poloviny a naneste na těsto rovnoměrně téměř až do okrajů.

Těsto sviňte, okraje přehněte, přemístěte na pečící papír a plech.

Pečte 20–30 minut 170 °C, hlídejte, ať se těsto nespálí.

Podávejte přelitá sirupem a posypaná ořechy.

