



## Dýňová přesnídávka s jablky

Ingredience

sladká jablka cca : **200 g**

dýně Hokkaidó cca : **200 g**

### STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

**Začněte tím, že si omyjete a překrojíte dýni Hokkaidó. Loupat ji nemusíte, na rozdíl od té máslové. Dále ji vydlabejte a nakrájejte na střední kousky. Ty pak společně s loupanými jablky (bez jádřinců) vložte do hrnce a duste do měkka asi dvacet až třicet minut...**

## Dýňová přesnídávka s jablky - recept

Začněte tím, že si omyjete a překrojíte dýni Hokkaidó. Loupat ji nemusíte, na rozdíl od té máslové. Dále ji vydlabejte a nakrájejte na střední kousky. Ty pak společně s loupanými jablky (bez jádřinců) vložte do hrnce a duste do měkka asi dvacet až třicet minut. Nakonec pyré ještě rozmixujte, aby bylo jemné. Hotovou přesnídávku naneste do čistých uzavíratelných sklenic – můžete i zavařit, pokud chcete prodloužit trvanlivost. Uchovávejte v chladu.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí