



Švestková přesnídávka

Ingredience

švestky

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Na přesnídávku používáme velmi měkké a sladké švestky, které odstopkujeme, umyjeme, vypeckujeme a dáme vařit do hrnce na 15 minut doměkka. Švestky nemusíme podlévat vodou, samy pustí šťávu, nicméně pokud jsou málo šťavnaté, je lepší malé množství vody přilít. Uvařené švestky rozmixujeme a plníme...

Švestková přesnídávka - recept

Na přesnídávku používáme **velmi měkké a sladké švestky**, které odstopkujeme, umyjeme, vypeckujeme a dáme vařit do hrnce **na 15 minut doměkka**. Švestky nemusíme podlévat vodou, samy pustí šťávu, nicméně pokud jsou málo šťavnaté, je lepší malé množství vody přilít.

Uvařené švestky rozmixujeme a plníme je buď do vyvařených zavařovacích sklenic, zavíčkuje, obrátíme dnem vzhůru a po 5 minutách obrátíme zpět, uchováváme v lednici a spotřebujeme co nejdříve (bez cukru je jejich trvanlivost velmi omezená), nebo zamrazíme ve vhodných nádobách (vydrží nám déle - i tak se pro malé děti doporučuje uchovávat mražené potraviny maximálně 3 měsíce).

Do základního receptu na švestkovou přesnídávku můžeme samozřejmě přidat různé koření (celou skořici, vanilku, badyán,...), které před mixováním vytáhneme. Stejně tak můžeme málo sladké švestky dosladit cukrem, medem nebo přidáním sladkých jablek nebo rýglí.

Švestková přesnídávka má projímavé účinky, proto s její konzumací postupujeme opatrně, zvláště u malých dětí.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí