



Jahelný pohár s jablíčky a griliášem – videorecept

vegetariánský,
bezlepkový

Snadné

40 minut

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

50 g jáhel
300 ml vody
1 lžíce bio másla
1 lžíce kukuřičného sirupu
špetka soli
400 g jablek
1 lžička skořice
30 g klikvy
1 lžíce ghí
100 g vlašských ořechů - griliáš
1 lžíce malinového agáve
sirupu - griliáš

Jak na to?

1. Jáhly propláchněte a uvařte ve vodě se špetkou soli. Vařte na mírném plameni bez míchání s poodkrytou poklicí asi 15 min. Nechte 5 min. dojít pod pokličkou.
2. Spolu s máslem a kukuřičným sirupem rozmixujte na hladkou kaši. Rozdělte do skleniček, nechte vychladnout a ztuhnout v lednici.
3. Pokrájená jablka s klikvou a skořicí poduste doměkka cca 10 min., nechte vychladnout.
4. Na pánvi lehce opražte nasekané ořechy, přilijte sirup a promíchejte. Nechte vychladnout
5. Na ztuhlé jáhly navrstvěte vychladlá jablíčka a ozdobte griliášem.