

Jablečný závin trochu zdravěji

Kategorie: [Moučníky](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 10

- těsto listové 1 ks
- vločky ovesné 4 lžíce
- jablka 7 ks
- otruby 1 lžíce
- cukr vanilkový 1 ks
- mouka hladká 2 lžíce
- olej na potřetí 1 ks
- trochu med nebo karamel 1 ks
- trochu skořice 1 ks
- semínka sezamová 1 ks
- semínka slunečnicová 1 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 10

Postup:

Jablka nastrouháme najemno, rychle podusíme, přidáme karamel nebo med a ovesné vločky. Vyválíme těsto a klademe na něj vychladlá jablka. Posypeme je skořicí, vanilkovým cukrem, otrubami a slunečnicovými semínky. Štrúdl zabalíme, potřeme olejem, posypeme sezamovými semínky, propíchneme na třech místech a pečeme při 180 °C asi 30 minut.