

Bezlepkový makovec s jablkem, mrkví a červenou řepou

Kategorie: [Moučníky](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- pohanková mouka 1 hrnek
- jablko 1 ks
- cukr krupice 0.75 hrnek
- vanilkový cukr 1 balíček
- červená řepa 1 ks
- rýžová mouka 0.5 hrnek
- voda 300 ml
- olivový olej 4 lžíce
- kukuřičná mouka 0.5 hrnek
- kypřicí prášek do pečiva 1 balíček
- vejce 2 ks
- mrkev 2 ks
- mletá skořice 1 lžička
- mletý mák 1.5 hrnek

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Bez lepku

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Nejprve nastrouháme větší syrové jablko, větší mrkev a střední uvařenou červenou řepu.

Všechny sypké suroviny (mouky, prášek do pečiva, cukr krupice, vanilkový cukr, skořici, mletý mák) smícháme dohromady, dále přidáme vejce, olej, vodu a vytvoříme lité těsto. Do těsta vmícháme nastrouhané jablko, mrkev a červenou řepu. V případě potřeby přilijeme trochu vody.

Hotové těsto vylijeme na pekáč a pečeme přibližně 35 - 40 minut při teplotě 180 °C.

Bezlepkový makovec s jablkem, mrkví a červenou řepou podáváme jako vláčný moučník ke svačině.