

Bulgur na sladko

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 20 minut

Postup přípravy

Na lžičce másla necháme bulgur pěkně zpěnit, posypeme špetkou soli, skořicí dle vlastní chuti a rozpustíme 1 lžící medu. Rozpuštěný med zamícháme do bulguru, následně zalijeme 70 ml acidofilního mléka a mírně podlijeme vodou. Přivedeme k varu. Teď už jen přiklopíme pokličkou a necháme bulgur odstát a nabobtnat. Servírujeme do skleničky ve dvou vrstvách. Nejprve dáme na dno několik lžiček hotového bulguru, posypeme nadrobno nakrájeným ovocem, 1/2 broskve a menší hrst borůvek, a překryjeme 4 lžícemi bílého jogurtu. Druhou vrstvu tvoří zbytek bulguru ozdobený ovocem.

Ingredience

- **Acidofilní mléko plnotučné 3,6% 500 g** - 70 g
- **Bílý jogurt z Valašska 3% 150 g** - 80 g
- **Pitná voda nesycená** - 10 g
- **Broskve** - 100 g
- **Borůvky** - 80 g
- **Skořice mletá 40 g** - 3 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 1 g
- **Krajanka máslo 250 g** - 6 g
- **Bulgur středně hrubý 750 g** - 30 g
- **Med luční květový 900 g** - 8 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

