Broskvový rýžový nákyp s brusinkami a skořicí

Počet porcí: 4
Doba přípravy: 25 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Do kastrůlku nalijeme mléko a chvíli ho prohříváme na mírném ohni. Připravíme si rýží. Přímo z obalu ji přidáme do kastrůlku s mlékem a za stálého míchání povaříme do té doby, než rýže nasákne mlékem. Poté sundáme kastrůlek z plotny a necháme chvilku vychladnout. Připravíme si sníh z dvou bílků. Zbylé 2 žloutky vmícháme do rýže, pak opatrně vmícháme i sníh z bílků. Do této směsi přidáme brusinky, dochutíme mletou skořicí a vše promícháme. V misce utřeme nízkotučný tvaroh s medem a broskve si nakrájíme na slabé plátky. Do formy rozložíme třetinu rýžové směsi, obložíme vrstvou broskví a potřeme tvarohem. To ještě jednou zopakujeme a zakončíme vrstvou rýže. Na poslední vrstvu ještě dáme vločky másla. Nákyp dáme do předehřáté trouby na 180 °C a pečeme do zlatova cca 40 minut.

Ingredience

- **Vejce** - 140 g
- **Brusinky konzervované** - 40 g
- **Jihočeské mléko trvanlivé polotučné 1,5% 1 l** - 500 g
- **Jihočeské máslo 82 % 250 g** - 48 g
- **Broskve půlené ve sladkém nálevu 500 g** - 400 g
- **Skořice mletá 40 g** - 2 g
- **Tvaroh měkký 250 g** - 160 g
- **Slim Pasta® Rýže 270 g** - 540 g
- **Med luční květový 900 g** - 20 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
DIABETICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE