

ŠVESTKOVÁ NUTELA

Milují vaše děti nutelu? A Vám se to samozřejmě vůbec nelíbí, protože výživově má tato dobrota velmi daleko do ideálu? Vyzkoušejte si připravit ovocnou verzi ze švestek - téměř samé ovoce, místo hromady cukru sladidlo přírodního původu. To je švestková nutela, dobrota, po které se budou všichni olizovat!

Potřebujeme:

- 1 kg vypeckovaných švestek
- 123 g práškového sladidla [FAN STEVIA® na bázi steviol – glykosidů](#)
- 100 g čokolády na vaření
- 85 g kaka (nejlépe holandského)
- 100 ml rumu

Postup:

Umyté a vypeckované švestky pokrájíme, vložíme do hrnce, přidáme 1–2 lžice vody a za občasného míchání uvaříme do měkka. Poté rozvařené švestky rozmixujeme ponorným mixérem dohladka. Vedle v misce smícháme kakao s práškovým sladidlem [FAN STEVIA na bázi steviol-glykosidů](#), přidáme do švestkové směsi a za stálého míchání necháme rozpustit. Čokoládu nalámeme na kostičky a také necháme rozpustit ve směsi. Za stálého míchání povaříme vše ještě 5 minut a přidáme rum. Nutelou plníme připravené skleničky, uzavřeme je a sterilizujeme cca **15 minut při 80 °C**.

Švestková nutela se výborně hodí na palačinky, do buchet, jogurtů, nebo jen tak na lžičku!

TIP: Švestková nutela není jediný způsob jak zpracovat švestky, inspiraci najdete i v dalších našich receptech, např. [Švestkový koláč](#) nebo [Maková bublanina se švestkami](#).

