

MRKVOVO-JABLEČNÉ ROHLÍČKY by CLARA FIT FOOD

Máte chuť na něco dobrého, sladkého a hlavně zdravého, ideálně v LC režimu? Vyzkoušejte si připravit tento jednoduchý recept podle Klárky. Díky obsahu jablka a mrkve v těstě jsou rohlíčky krásně vláčné. A skořice vše příjemně ovoní.

Potřebujeme:

- 2 střední jablka
- 2 střední mrkve
- 200 g hladké bezlepkové mouky
- šťáva z 1/2 pomeranče
- 1 lžička skořice
- 100 g másla
- práškové sladidlo [FAN BŘEZOVÝ CUKR](#) podle chuti
- 1 vejce na potřeni

Náplň:

- tvaroh +1 vajíčko
- povidla + trochu zahuštěné např. bezlepkovými piškoty

Postup:

Mrkev a jablka si oloupeme a nastrouháme na jemném struhadle. Přidáme zbytek ingredienci a vypracujeme si těsto, které se nelepí. Dáme odpočinout na 2 hodinky do lednice, aby tuk v těstě ztuhl a lépe se s těstem pracovalo.

Mezitím si připravíme náplň - tvaroh smícháme s rozšlehaným vajíčkem, a povidla si povolíme mícháním, a přisypeme trochu drobečků z piškotů (povidla mají tendenci při pečení vytékat).

Uleželé těsto si vyválíme na lehce pomoučněném vále, nařezeme rádýlkem na přibližně stejně velké trojúhelníčky. Na širší stranu každého trojúhelníčku dáme zvolenou náplň a zarolujeme od nejširšího kraje po špičku. Potřeme rozšlehaným vejcem a dáme péct do předem vyhřáté trouby na **175 °C na cca 20 minut**. Pravidelně kontrolujte! Jakmile začínají být růžky více než růžové, vyndáváme. Na plechu ještě trochu dojdou.

Na závěr můžeme mrkvovo-jablečné rohlíčky ještě posypat práškovým sladidlem [FAN CUKŘENKA BEZ CUKRU](#) s přírodní vanilkou.

