



Pohankovo-švestkový nákyp

bezlepkový	Snadné	50 minut	Pro 4 osoby	☆☆☆☆☆
------------	--------	----------	-------------	-------

Ingredience

500 g pohankových krup
250 g sušených datlí
250 g čerstvých nebo
mražených švestek
5 lžic agávového sirupu
50 g mandlí
5 lžic máku
400 ml rostlinné smetany

Jak na to?

1. Datle pokrájejte napůl, namočte na 10 minut do vody.
2. Pohanku propláchněte, zalijte 1 litrem vody a vařte do polokašovitě konzistence asi 25 minut nebo do vyvaření vody.
3. V hrnci nechte podusit švestky pokrájené na poloviny. Když pustí trochu tekutiny, přidejte k nim datle i s vodou, ve které se namáčely. Duste asi 10 minut doměkka.
4. Mandle nasekejte, důkladně promíchejte s pohankou a mákem. Přidejte sirup a podušenou ovocnou směs, promíchejte.
5. Rozetřete na menší hluboký plech vymazaný kokosovým olejem, vrstva směsi by měla být cca 5 cm. Rovnoměrně zalijte rostlinnou smetanou a pečte 20-25 minut ve vyhřáté troubě na 170 °C.