

## Bleskový štrůdl s pohankovou náplní

### Ingredience:

- balíček listového těsta (vyrábí se i v bio kvalitě),
- pohanka lámanka BIOHARMONIE,
- 1 měkký tvaroh
- nastrouhané jablko nebo kompotované ovoce
- třtinový cukr BIOHARMONIE
- skořice, sůl, vanilka (nebo bio vanilkový cukr)
- olej na pečení a smažení BIOLINIE
- vejce na potřetí

### Postup:

Listové těsto rozválíme na tenký plát. Tvaroh utřeme se solí, cukrem a vanilkou a rozetřeme na těsto. Posypeme pohankou lámankou (suchou), rovnoměrně rozložíme nastrouhané jablko nebo ovoce, posypeme cukrem a skořicí a pokapeme olejem. Těsto opatrně stočíme, konce zatlačíme a dáme na plech. Potřeme rozšlehaným vejcem a upečeme. Náplně můžeme různě měnit. Namísto tvarohu je možné použít směs ořechů a lámanky nebo máku s lámankou. U těchto sušších směsí je však potřeba zvýšit podíl ovoce a oleje, aby byl štrůdl dostatečně šťavnatý.



