magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 9. 2. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Valentýnský čokoládovo řepový koláč

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Valentynsky-cokoladovo-repovy-kolac__s10007x10201.html

Máme pro Vás sladký tip nejen na Valentýna – čokoládovo řepový koláč ve tvaru srdce. Přirozeně sladkou červenou řepu v kombinaci s kvalitní hořkou čokoládou si prostě zamilujete.

VIM, CO JIM
VIEM, CO JEM

Fotografie: Martina Matičková

Čokoládovo-řepový koláč

Nejen láska prochází žaludkem, ale i naše zdraví. Proto je tento koláč vyroben z kvalitních a zdraví prospěšných surovin. Bílou mouku jsem nahradila **celozrnnou špaldovou**, která dodá dezertu krásně oříškovou chuť a našemu

tělu potřebnou vlákninu, vitamíny a minerály. Na oslazení těsta jsem použila **med**, ale můžete nahradit jakýmkoli jiným přirozeným sladidlem. Skvěle chutnají a **dosladí i namočené a rozmixované datle**. Máslo lze zcela nahradit rostlinným **řepkovým olejem**, který neobsahuje cholesterol a je výborným zdrojem esenciálních mastných kyselin. **Čokoládu použijte pouze kvalitní hořkou s vysokým obsahem kakaa.** Kakao je plné antioxidantů a minerálů, působí velmi pozitivně na naši nervovou a cévní soustavu. **Červená řepa je zdrojem kyseliny listové, vitamínu C, draslíku, železa a antioxidantů. Podporuje tak náš imunitní, kardiovaskulární a nervový systém.** Řepu do koláče doporučuji raději pečenou nežli vařenou, protože pečením získává řepa lepší chuť. Popisuje Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog.

SUROVINY :

Mouka celozrnná špaldova	150 g
Vejce 3ks	150 g
Řepa červená	300 g
Kypřící prášek	6 g
Řepkový olej	50 g
Kakao	30 g
Skořice mletá	5 g
Med	120 g

Sůl	1 g
Hořká čokoláda	50 g

POSTUP:

Omytou červenou řepu si zabalíme do alobalu a dáme péct do trouby na 180°C alespoň na hodinu. Vychladlou řepu poté rozmixujeme na hladké pyré. Smícháme se třemi žloutky, medem, olejem a důkladně promícháme. Přisypeme mouku s kypřícím práškem, kakaem, špetkou soli a opět důkladně promícháme. Z bílků si vyšleháme pevný sníh a postupně ho opatrně vmícháme do těsta. Hotové těsto přelijeme do koláčové menší formy a pečeme na 180°C cca 30 minut.

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím.

živové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**Kritéria Vím, co jím**
				20 porcí	svačinka
energetická hodnota (kcal]	kcal	104	241	2 076	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	3	6,3	54,7	-
sacharidy	g	12	28,4	244,7	-
z toho cukry	g	6	15	129,5	-
tuky	g	5	10,9	79,4	-
z toho		-	-	-	-

nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	1	2,9	25,3	≤ 1.1 g/100 g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g/100 g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
vláknina	g	2	4,3	36,9	
sodík	mg	0	0,152	1,312	≤ 400 mg/100 g
přidaný cukr	g	5	11,4	98,4	≤ 20 g/100 g

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz