Recepty 30. 11. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Recept: Perník s jablky a kakaovou polevou

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Pernik-s-jablky-a-kakaovou-polevou__s10007x10708.html

Perník je nestárnoucí klasika, která potěší každého. Perník je vláčný i díky jablku, které nám dodá potřebnou rozpustnou vlákninu – pektin. Vláknina pomáhá snižovat hladinu cholesterolu a upravovat hladinu krevního cukru.

Tradiční perník se peče ze žitné mouky, která se vyznačuje vysokým obsahem vlákniny a mnoha minerálních látek (draslík, fosfor, železo, síra, fluor). Vedle vlákniny obsahuje žito řadu bioaktivních látek – β-glukany, látky s antioxidačním účinkem, fytoestrogeny, které se podílejí na snižování hladiny

cholesterolu, krevního tlaku a mají také protinádorové účinky. Zajímavostí je, že na našem území patří žito k nejstarším pěstovaným obilovinám.

Suroviny

vejce	2 ks
Hera máslová	90 g
cukr krupice	250 g
mouka celozrnná žitná	450 g
kypřící prášek	30 g
vanilkový cukr	20 g
mléko polotučné 1,5%	520 g
jablka	200 g
hrozinky	30 g
kakao	20 g
skořice	2 g
cukr moučka	80 g
citrónová kůra	2 g

Postup

Jablka nastrouháme na hrubém struhadle, Heru máslovou rozpustíme. Hrozinky zalijeme horkou vodou, necháme chvilku odstát a pak slijeme. Mouku, cukr, vanilkový cukr, prášek do pečiva, kakao, skořici a citrónovou kůru dobře

promícháme, postupně přidáme teplé mléko, rozpuštěný tuk a nahrubo nastrouhaná jablka a hrozinky. Vše dobře promícháme a rozetřeme do dobře vymazaného pekáče vysypaného moukou a zvolna pečeme ve středně teplé troubě. Perník po upečení necháme vychladnout a potřeme polevou.

Poleva: do cukru moučky se lžící kakaa přidáváme za stálého míchání lžíci mléka a několik lžiček vroucí kávy. Polevou potřeme perník.

Tip: perníku se líbí více v kovové, nebo keramické formě. V silikonu se mu nelíbí

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				40 ks	
energetická hodnota (kcal)	kcal	106	236	4 226,6	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2	4,4	79,3	-
sacharidy	g	18	40	717,5	-
z toho cukry	g	10	23,3	417,6	-
tuky	g	2	5,6	99,6	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1	2,4	43,9	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.4 g/100 g
vláknina	g	2	4,1	73,4	-
sůl	g	0	0,54	9,692	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	9	19,5	350	≤ 20 g/100 g

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

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