Recepty 31. 3. 2023 | Ing. Hana Pávková Málková

Velikonoční mazanec zdravěji

URL článku: magazin/recepty/Velikonocni-mazanec-zdraveji__s10007x19211.html

Velikonoce bez mazance by nebyly ty správné Velikonoce. Zkuste ho ale letos připravit trochu zdravěji! Přinášíme vám recept na mazanec ze špaldové mouky, který je chuťově k nerozeznání od tradiční receptury. Navíc je nutričně obohacen o vlákninu a prospěšné látky.

Tradiční mazanec se připravuje z bílé nízkovymleté mouky, která je především zdrojem škrobu a nepřináší mnoho pozitivních živin. **Pokud použijete mouku celozrnnou, obohatíte se o cennou vlákninu a další prospěšné látky.** Množství celozrnné mouky záleží na vás, pokud ale nejste na celozrnnou mouku

zvyklí, použijte nejprve raději polovinu klasické mouky a polovinu celozrnné. Každá mouka se chová trochu jinak, proto případně upravte dle potřeby množství mléka nebo mouky, aby mělo těsto požadovanou konzistenci.

Místo tradičního másla **můžete použít rostlinný tuk vhodný na pečení**, díky němuž vylepšíte složení tuku – snížíte podíl nasycených mastných kyselin a obohatíte se o prospěšné nenasycené mastné kyseliny. Pohrát si můžete i s množstvím cukru a pokud vám nevadí méně sladká chuť, tak **na cukru uberte**. Pečete-li mazanec pro strávníky vyžadující „tradiční“ chutě, raději buďte s ubíráním cukru opatrní.

Ingredience: 17 porcí

mouka celozrnná špaldová	125 g
mouka hladká	125 g
mléko polotučné 1,5 %	125 g
rostlinný tuk vhodný na pečení	60 g
cukr	50 g
žloutek (1-2 ks)	30 g
mandle (nasekané/plátky)	25 g
droždí	20 g
sůl	2 g
vanilka mletá	0,3 g

oříšek muškátový	0,2 g
citronová kůra	1 g
vejce na potření	25 g

Postup

1. Droždí rozdrobíme a smícháme se lžící cukru, přidáme polovinu vlažného mléka a lžíci mouky, rozmícháme a necháme vzejít kvásek (přikryjeme utěrkou a necháme na teplém místě cca 10-15 minut).
2. Mouku (oba druhy) smícháme se zbylým cukrem, špetkou soli a muškátovým oříškem, můžeme přidat i vanilku nebo citronovou kůru.
3. Přidáme žloutky, zbytek mléka, rostlinný tuk vhodný na tepelnou úpravu a kvásek, přidáme i nasekané mandle (část mandlí si necháme na posyp).
4. Vypracujeme důkladně těsto (za pomoci robota nebo ručně) a necháme pod utěrkou kynout cca 1,5-2 hodiny.
5. Po vykynutí těsto ještě jednou propracujeme a vytvoříme mazanec.
6. Hotový mazanec dáme na plech vyložený pečicím papírem a necháme ještě chvíli kynout.
7. Potřeme rozšlehaným vajíčkem a posypeme nasekanými mandlemi nebo mandlovými plátky.
8. Pečeme nejdříve na 200 °C cca 5 minut a potom dopékáme při 155 °C cca 30-40 minut.

výživové údaje		na porci	na 100 g	celkem	kritéria Vím, co jím
				17 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	107	311	1 827	≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2,9	8,5	50	-
sacharidy	g	13,7	39,7	233,1	-
z toho cukry	g	3,6	10,3	60,7	-
tuky	g	4,3	12,4	73	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1	2,9	16,8	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0,1	0,5	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1	2,8	16,4	-
sůl	g	0,1	0,4	2,5	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	2,9	8,5	50	≤ 20 g/100g

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

mandle mazanec pečeme se špaldovou moukou receptura dle kritérií Vím, co jím Velikonoce velikonoční pečení vláknina zdravý moučník zdravý recept

---

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