Recepty 4. 4. 2023 | Mgr. Zuzana Douchová

Velikonoční zajíc z jogurtového těsta s mandlemi

URL článku: magazin/recepty/Velikonocni-zajic-z-jogurtoveho-testa-s-mandlemi__s10007x19947.html

Zajíček je tradičním symbolem Velikonoc podobně jako beránek nebo kraslice. Pojďte si ho letos spolu s námi upéct - v odlehčené verzi z jogurtového těsta, slazeného medem, s minimem tuku a s příchutí mandlí nebo vanilky. Tomu prostě neodoláte!

Tipy na pečení velikonočního zajíce

Základem je pečící forma na zajíce, kterou můžete zakoupit z různých

materiálů a v různých velikostech. Keramické či plechové formy je nutné důkladně vymazat (olejem, máslem) a vysypat moukou, aby zajíc šel dobře vyklopit. Nebo vyzkoušejte silikonovou formu, kterou nemusíte dopředu vymazávat vůbec. Tento recept je na formu 21 cm. Množství surovin tak uzpůsobte velikosti vaší formy na pečení.

Odlehčený zajíc, klidně i mramorový

Tradiční recepty na velikonoční zajíčky jsou plné másla, cukru a bílé mouky. Vyzkoušejte naši odlehčenou a zdravější verzi s medem, z celozrnné špaldové mouky a s mimimem tuku.

- Vláčnost těsta zajistí bílý jogurt, který skvěle nahrazuje z části chybějící máslo.
- Pro zvýraznění chuti těsta nahraďte část mouky rozmixovanými mandlemi a pokud chcete mandlovou příchuť zajíce ještě podtrhnout, kápněte i mandlovou esenci do těsta. Nebo zůstaňte u klasiky a použijte vanilkový extrakt, záleží jen na vás.
- Zůstávat také nemusíte pouze u jednobarevné varianty zajíce. Polovinu těsta dochuťte kakaem a rázem vykouzlíte zajíce strakatého - mramorového.

Ingredience: 18 porcí

mouka celozrnná špaldová	150 g
mandle	50 g
olej řepkový	50 g
med	120 g
bílý jogurt	200 g
vejce	100 g
vanilkový extrakt	5 g
kypřicí prášek do pečiva	12 g

Postup

1. Troubu si předehřejeme na 180°C.
2. V míse si nejdříve rozmícháme vejce, med, jogurt a přidáme vanilkovou, nebo mandlovou esenci.
3. Mandle si opražíme na sucho na pánvi, a pak je rozmixujeme najemno na mouku a spolu se špaldovou moukou a kypřicím práškem vsypeme do směsi z vajec, medu a jogurtu.
4. Důkladně promícháme a těsto vlijeme do předem vymazané a vysypané formy na zajíce tak, aby zaplnilo asi ¾ objemu.
5. Pečeme cca 40-50 minut. Hotové těsto vyzkoušíme špejlí.
6. Po vyjmutí z trouby necháme zajíce ve formě vychladnout, a až poté

vyjmeme. Zdobíme dle fantazie.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				18 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	108	283	1947	≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	3	8	53	-
sacharidy	g	12	32	218	-
z toho cukry	g	6	16	111	-
tuky	g	5	14	96	-
z toho		-	-	-	-
nasycené m. kyseliny (SFA)	g	0,7	1,9	12,7	≤ 6,0 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	0,8	2,0	13,5	
sůl	g	0,2	0,6	3,8	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	6	14	98	≤ 20 g/100 g

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

jogurt mandle pečeme se špaldovou moukou receptura dle kritérií Vím, co jím Velikonoce velikonoční beránek velikonoční pečení zdravý moučník

---

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