



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 14. 2. 2024 | Mgr. Zuzana Douchová

Valentýnský čokoládový koláč s červenou řepou

URL článku: magazin/recepty/Valentynsky-cokoladovy-kolac-s-cervenou-repou__s10007x20746.html

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



Nejen láska prochází žaludkem, ale i naše zdraví. Proto je tento koláč vyroben z kvalitních a zdraví prospěšných surovin.

- Bílou mouku jsme nahradili **celozrnnou špaldovou**, která dodá dezertu krásně oříškovou chuť a našemu tělu potřebnou vlákninu, vitamíny a minerály.

- Na oslazení těsta jsme použili med, ale můžete ho 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 doporučujeme raději pečenou, nežli vařenou, protože pečením získává řepa lepší chuť.

Ingredience: 20 porcí

celozrnná špaldová mouka	150 g
3 vejce	150 g
červená řepa	300 g
kypřicí prášek do pečiva	6 g
řepkový olej	50 g
kakao	30 g
skořice mletá	5 g
med	120 g

sůl
70% hořká čokoláda

1 g
50 g

Postup

1. Omytou červenou řepu si zabalíme do alobalu a dáme péct do trouby na 180 °C alespoň na hodinu. Vychladlou řepu poté rozmixujeme na hladké pyrė.
2. K pyrė přidáme 3 žloutky, med, olej, rozpuštěnou čokoládu a důkladně promícháme.
3. Přisypeme mouku s kypřícím práškem, kakao, skořici, špetku soli a opět promícháme.
4. Z bílků si vyšleháme pevný sníh a po částech ho opatrně vmícháme do těsta.
5. Hotové těsto nalijeme do vymazané a vysypané menší koláčové formy (třeba ve tvaru srdce) a pečeme na 180 °C cca 30 minut.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem				kritéria	Vím, co jím
				20 porcí		
energetická hodnota (kcal)	kcal	104	241	2 076		≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	3	6,3	54,7	-	
sacharidy	g	12	28,4	245	-	
z toho cukry	g	6	15	130	-	

tuky	g	5	10,9	79,4	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1	2,9	25,3		≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	2	4,3	36,9	-	
sůl	g	0	0,152	1,312		≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	5	11,4	98,4		≤ 20 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím](#) (snack).

[červená řepa hořká čokoláda receptura dle kritérií Víím, co jím zdravý moučník](#)

Copyright © 2024

Víím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz