magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 26. 8. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Borůvkový koláč s ricottovým sýrem

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Boruvkovy-kolac-s-ricottovym-syrem__s10007x9297.html

Kombinace borůvek, čerstvého sýra ricotty, mandlí a vanilky vykouzlí dohromady úžasný letní koláč, který je bez mouky a cukru, plný bílkovin a vitamínů. Vyzkoušejte tento lehký a zdravý dezert, který získal naši certifikaci.

Borůvkové bohatství

Borůvky se právem řadí mezi **nejzdravější plody přírody**. Jsou velmi bohaté na **vitamín C, A, E, vitamíny skupiny B a hlavně na antioxidanty**, které brání působení škodlivým volným radikálům na organismus. Borůvky obsahují i **minerály jako je hořčík, fosfor, draslík, vápník a železo**. Mají **antibakteriální, dezinfekční a močopudné účinky**. **Zlepšují ostrost zraku, chrání a regenerují sliznice, posilují naše cévy a krevní oběh.** Také pomáhají **čistit krev, odvodňovat organismus a snižují hladinu cholesterolu v krvi**. Celkově **posilují imunitní systém**. **Nejen plody, ale i odvar z listí** má léčivé účinky. Například **při průjmech, zánětech močových cest nebo menstruačních bolestech**. Určitě letos nevynechejte příležitost **konzumace čerstvých borůvek**, nebo v podobě **džemu, borůvkových knedlíků či koláčů.** Skvěle se také hodí do **ovocných a zeleninových šťáv**

či smoothie. Borůvky nejlépe snězte ihned, ale můžete je i zavařit či zamrazit.

Koláč bez mouky a cukru

I bez mouky a cukru se dá vyrobit ovocný koláč. Mouku jsem v tomto případě nahradila mletými mandlemi a cukr agávovým sirupem. Mandle jsem před mletím opražila na sucho na pánvi, aby tak ještě více vynikla ořechová chuť. Mandle jsou bohaté na zdravé nenasycené tuky a skvěle drží koláč pohromadě a díky ricottě je koláč úžasně vláčný a plný bílkovin. Vše dochucené voňavou čerstvou vanilkou a citrónovou šťávou pro osvěžení.

RECEPT: BORŮVKOVO RICOTTOVO KOLÁČ BEZ MOUKY A CUKRU

SUROVINY:

ricotta nízkotučná 400 g
mandle loupané 100 g
vejce 2 ks 100 g
vanilka lusk 1 ks 5 g

agávový sirup 100 g
citrónová šťáva 10 g
borůvky 200 g
olej řepkový 40 g
kypřící prášek 5 g
sůl špetka 2 g

POSTUP:

Předehřejeme si troubu na 170 ° C a menší pečící formu na koláč vyložíme pečícím papírem. Mandle vsypeme na rozehřátou pánev a na sucho krátce opražíme. Pak necháme vychladnout a následně rozmixujeme úplně najemno. V míse smícháme žloutky, dužinu z vanilkového lusku (lusk podélně nařízneme a vydlabeme vnitřek), ricottu, agávový sirup, citrónovou šťávu a olej a důkladně promícháme. Na závěr zamícháme mleté mandle, lžičku kypřícího prášku a špetku soli. Bílky vyšleháme zvlášť na tuhý sníh a pomalu vmícháme do těsta. Většinu borůvek zamícháme do těsta a necháme si menší část na ozdobení. Těsto vlijeme do formy a poklademe zbylými borůvkami. Dáme péct do trouby na cca 30-40 min.

Nutriční složení celkem:

energie	*2120,5 kcal*
bílkoviny	*83, 9 g*
sacharidy	*139,7 g*
z toho cukry	*72,3 g*
tuky	*137,7 g*
SFA	*30,3 g*
TFA	*0 g*
vláknina	*18,1 g*
sodík	*1,971 g*
přidaný cukr	*66,1 g*

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroje: www.nutridatabaze.cz

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