



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 16. 11. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Dýňová bezlepková buchta

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Dynova-bezlepkova-buchta__s10007x9442.html

Vyzkoušejte náš podzimní recept na dýňovou buchtu, která je díky rýžové mouce bezlepková a slazená pouze datlovým sirupem. Ideální zdravé pečivo k snídani či svačině pro děti i dospělé.



Bezlepková buchta

Pro bezlepkovou variantu dýňové buchty jsem použila **rýžovou mouku**, která **neobsahuje lepek a je lehce stravitelná**. Je tedy vhodná nejen pro celiaky, ale také děti a při zažívacích potížích. Pro běžnou přípravu však můžete použít i zdravější variantu mouky – špaldovou, celozrnnou či ovesnou. **Těsto skvěle zvláční jogurt, který doplní bílkoviny a dýně zase vlákninu a vitamíny.** Použila jsem dýni hokkaido, která se nemusí loupat.

Datlový sirup

Buchta je slazena pouze datlovým sirupem. Je to výborné přírodní sladidlo, které se vyrábí z přirozeně sladkých datlí. **Sirup si můžete buď koupit, nebo i vyrobit doma.** Stačí jen namočit přes noc datle do vody a pak rozmixovat na pastu. Datle jsou výborným zdrojem **rozpustné i nerozpustné vlákniny a mají tak příznivý účinek na zažívání.** Jsou také bohaté na **vitamíny**

skupiny B, vitamín A, draslík, železo, hořčík a vápník.

RECEPT: DÝŇOVÁ BEZLEPKOVÁ BUCHTA



SUROVINY na 10 porcí:

Mouka rýžová 400 g

Kypřicí prášek 5 g

Skořice mletá 5 g

Oříšek muškátový 1 g

Zázvor mletý 1 g

Sůl 1 g

Dýně Hokkaido 500 g

Vejce 100 g

Olej řepkový 50 g

Jogurt bílý 200 g

Citrónová šťáva 10 g

Sirup datlový 100 g

POSTUP:

Troubu si předehřejeme na 180 ° C. Dýni hokkaido omyjeme, rozpůlíme, zbavíme semínek a dáme řeznou stranou na pečící papír péct do trouby cca na 30 minut do změknutí. Pak rozmixujeme na jemné pyré (pokud není dýně dostatečně šťavnatá, přidáme 100-200 ml vlažné vody). Vychladlé dýňové pyré smícháme v míse s jogurtem, datlovým sirupem, citrónovou šťávou, olejem a přidáme dvě celé vejce. Důkladně promícháme a pomalu přisypeme mouku, kypřící prášek, lžičku mleté skořice, špetku soli, zázvoru mletého, nastrouháme špetku muškátové oříšku. Vše promícháme a těsto ochutnáme. Každá dýně má jinou sladivost a proto v případě potřeby ještě dosladíme sirupem. Těsto vlijeme do menší pečící formy vyložené pečícím papírem a pečeme na 180 ° C

cca 45 minut. Vychladlou buchtu podáváme pokapanou datlovým sirupem.

Nutriční složení 1 porce:

<i>energie</i>	<i>90 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>3 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>5 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>1 g</i>
<i>tuky</i>	<i>7 g</i>
<i>SFA</i>	<i>1 g</i>
<i>TFA</i>	<i>0 g</i>
<i>vláknina</i>	<i>1 g</i>
<i>sodík</i>	<i>0 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>0 g</i>

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog

Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2024

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