



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 13. 10. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Jablečný chlebík s ořechy a javorovým sirupem

URL článku: magazin/recepty/jablecny-chlebik-s-orechy-a-javorovym-sirupem__s10007x10019.html

Jablka, vlašské ořechy a skořice patří k podzimu a jsou také hlavními ingrediencemi tohoto výborného jablečného moučníku slazeným javorovým sirupem.





Foto: Tomáš Martínez

Javorový sirup nejen na palačinky

Javorový sirup má svou specifickou vůni a chuť mírně připomínající **karamel**. Tradičně se používá na přelití palačinek nebo lívanců, ale můžete ho použít jako sladidlo do různých dezertů, moučníků či snídaňových kaší. **Je**

sladší než běžný bílý cukr, proto ho spotřebujete daleko menší množství. Javorový sirup obsahuje poměrně vysoké množství **manganu** a také **vitamíny skupiny B, železo, vápník a antioxidanty**. Skvěle chutná právě **v kombinaci s jablky, skořicí a ořechy.**

Jablečný chlebík

SUROVINY :

mouka celozrnná	100 g
mouka celozrnná špaldová	150 g
skořice mletá	10 g
oříšek muškátový	2 g
zázvor mletý	5 g
soda	5 g
kypřicí prášek	5 g
sůl	1 g
vejce 2 ks	100 g
javorový sirup	130 g
jablka	400 g
ořechy vlašské	50 g
citrónová šťáva	10 g
olej řepkový	50 g

POSTUP:

Jablka pokrájíme na drobné kostičky, pokapeme citrónovou šťávou a dáme stranou. Mouky smícháme se skořicí, mletým muškátovým oříškem, zázvorem, sodou, kypřícím práškem a solí. Přidáme vejce, javorový sirup, olej a vmícháme jablka a mírně nadrcené vlašské ořechy. Vše důkladně promícháme a těsto vlijeme do chlebové formy a pečeme na 180 ° C cca 30-40 minut.

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

Výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	Kritéria Vím, co jím
		41g		25 porcí	moučník
energetická hodnota (kcal)	kcal	96	236	2 399,4	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2	5,5	55,8	-
sacharidy	g	13	33	336,3	-
z toho cukry	g	5	12,4	126,6	-
tuky	g	4	9,7	98,5	-
z toho		-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SAFA)	g	0	1,1	11,7	max 1,1 g/100 g nebo 1,3% energetické hodnoty
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	max 0,1g/100 g nebo 1,3% energetické hodnoty

vláknina	g	2	3,9	39,2	
sodík	mg	0	0,121	1,23	max 400 mg/100g
přidaný cukr	g	3	7,6	77,4	max 20 g/100g

Autor článku a receptu: [Mgr. Zuzana Douchová](#) – nutriční terapeut a psycholog

Copyright © 2024

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