



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[Recepty](#) 29. 6. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

# Recept: Ricottovo kukuřičné bábovičky

URL článku: [magazin/recepty/Recept:-Ricottovo-kukuricne-babovicky\\_\\_s10007x10456.html](http://magazin/recepty/Recept:-Ricottovo-kukuricne-babovicky__s10007x10456.html)

Upečte si bezlepkové kukuřičné bábovičky z ricotty, které jsou lehoučké a vláčné, ovoněné pomerančem a citrónem. Navíc ještě plné kvalitních bílkovin.



## **Bezlepkové osvěžení plné bílkovin**

**Na přípravu těsta jsem použila bezlepkovou kukuřičnou hladkou**

**mouku, která je výbornou alternativou pšeničné mouky.** Recept můžete využít na pečení mini bábovek, muffinů nebo klasickou bábovku. Díky sýru ricottě je těsto vláčné a plné bílkovin. Místo másla jsem použila olivový olej, který je plný esenciálních mastných kyselin a blahodárně působí na naše zdraví. Citrony a pomeranče dodají bábovce osvěžující citrusovou chuť. Popisuje Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog.

## Suroviny:

Riccota, polotučný syrovátkový sýr	400 g
Vejce (cca 3ks)	150 g
Vanilkový extrakt	10 g
Citronová kůra syrová	5 g
Pomerančová kůra syrová	10 g
Citronová šťáva syrová	20 g
Pomerančová šťáva syrová	30 g
Sůl	1 g
Kypřicí prášek do pečiva	5 g
Olej olivový	100 g
Med včelí	180 g
Kukuřičná mouka hladká	200 g

## Postup:

Troubu přehřejeme na 180 °C. Ricottu utřeme s vejci a přidáme vanilkový extrakt, pomerančovou a citronovou šťávu a nastrouhanou kůru, špetku soli, olivový olej, med a důkladně promícháme. Na závěr přisypeme kukuřičnou mouku a kypřící prášek. Vlijeme do forem na mini bábovky nebo muffinové formičky a pečeme cca 20-25 minut.

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

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Víím, co jím
				27 porcí	svačinka
energetická hodnota (kcal]	kcal	106	258	2 867	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	3	6,3	69,9	-
sacharidy	g	11	27,8	309	-
z toho cukry	g	6	14	155	-
tuky	g	6	14	155,9	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	2	3,7	41,9	≤ 6,0 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.4 g/100 g
vláknina	g	0	0,88	38,1	
sůl	g	0,18	0,442	4,68	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	5	11,9	132,4	≤ 20 g/100 g

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)