magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 22. 11. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Recept: Koláč jakoby kynutý s ovocem

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Kolac-jakoby-kynuty-s-ovocem__s10007x10706.html

Nadýchaný koláč se spoustou drobného ovoce Vás jistě osloví. Při přípravě jsme použili Heru s máslovou příchutí. Hera, oproti máslu, neuvolňuje při pečení tolik vody, díky tomu je těsto krásně vláčné. Máslové aroma naplní chuťové očekávání od tak krásně vypadajícího koláče. Drobné ovoce ho nabije zdravím.

Maliny, borůvky, jahody a černý rybíz představují skupinu ovoce doslova nabitého zdravím. Obsahují vysoké množství vitamínů a minerálních látek. Mluví se o nich jako o přírodních antioxidantech. Obsahují i tzv. zdravé tuky. Výjimečnost těchto drobných plodů je dána především

obsahem širokého spektra vitamínů, minerálních látek a polyfenolových sloučenin, které mají značný vliv na zdraví. Drobné plody jsou považovány za **přírodní funkční potraviny**, což znamená, že jejich pravidelná a dostatečná konzumace pomáhá podporovat zdraví.

Suroviny

vejce	3 ks
Hera máslová	180 g
cukr krupice	150 g
mouka polohrubá	350 g
kypřící prášek	20 g
vanilkový cukr	20 g
mléko polotučné 1,5%	220 g
maliny, jahody, rybíz, borůvky	1 000 g

Postup

Troubu předehřejeme na 160 °C. Heru rozpustíme. Prášek do pečiva prosejeme do mouky a promícháme. Menší a vyšší plech lehce vymažeme tukem a vysypeme hrubou moukou. Vejce vyšleháme s cukrem a vanilkovým cukrem do pěny. Postupně vmícháme mouku, nakonec rozpuštěnou Heru a mléko. Těsto

vlijeme na plech, rozetřeme a hustě posypeme ovocem. Pečeme zvolna v předem vyhřáté troubě.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 40 ks	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	102	194	4 062,8	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2	3,7	77,7	-
sacharidy	g	14	26,9	561,7	-
z toho cukry	g	6	10,7	224,4	-
tuky	g	4	8,3	173,9	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2	3,5	74,1	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.4 g/100 g
vláknina	g	2	3,8	78,8	-
sůl	g	0	0,313	6,536	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	4	8,1	170	≤ 20 g/100 g

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

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