



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 28. 12. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Recept: Tvarohový koláč s jahodami

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Tvarohovy-kolac-s-jahodami__s10007x10707.html

Tento koláč vás okouzlí svou jednoduchostí a přitom výbornou chutí. Zamilují si jej i ti, kdo sladké jinak moc nemusí. Koláč je plný tvarohu a mléka, takže obsahuje velké množství vápníku. Je také dobrým způsobem, jak dostat do dětí ne příliš oblíbený tvaroh. Tvarohový koláč je vyznačuje i vysokým obsahem bílkovin, díky kterým skvěle zasytí. V receptu jsou použity jahody, ale dobře chutná i s borůvkami.



Červenou barvu jahodám dodávají anthokyny, červená barviva, která patří mezi antioxidanty - ty náš organismus chrání před negativními důsledky stresu. [Jahody jsou bohatým zdrojem vitamínu C](#) - pokud si dáme 150 g jahod, “splníme” denní doporučenou dávku pro dospělé (100 mg). Obsahují také

vitamín A, E, K, draslík a mangan.

Suroviny

tvaroh polotučný	500 g
Hera máslová	180 g
cukr krupice	100 g
mouka polohrubá	250 g
kypřicí prášek	20 g
vanilkový cukr	20 g
mléko polotučné 1,5%	250 g
smetana zakysaná light	150 g
vanilkový puding	40 g
jahody	200 g

Postup

Ve větší míse smícháme tvaroh, smetanu, mléko, cukr, vanilkový puding a prášek do pečiva. Vmícháme jahody, větší nakrájíme na čtvrtiny, menší přepůlíme nebo necháme vcelku. Z mouky, Hery, cukru a prášku do pečiva připravíme drobenku. Menší plech vymažeme lehce tukem a vysypeme hrubou moukou. Na plech dáme 2/3 drobenky, pak rozetřeme tvarohovo jahodovou směs a posypeme zbývajícím drobenkou. Pečeme zvolna v předem vyhřáté

troubě na 160°C.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
				40 ks	
energetická hodnota (kcal)	kcal	100	221	3 993,6	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2	5,2	93,3	-
sacharidy	g	12	27	489,5	-
z toho cukry	g	7	14,7	2662	-
tuky	g	5	10,2	184,8	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2	5,2	94,5	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.4 g/100 g
vláknina	g	0	0,8	13,9	-
sůl	g	0	0,333	6,033	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	6	12,2	220	≤ 20 g/100 g

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

Copyright © 2023

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