



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Recepty](#) 30. 11. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Recept: Perník s jablky a kakaovou polevou

URL článku: [magazin/recepty/Recept:-Pernik-s-jablky-a-kakaovou-polevou\\_\\_s10007x10708.html](http://magazin/recepty/Recept:-Pernik-s-jablky-a-kakaovou-polevou__s10007x10708.html)

Perník je nestárnoucí klasika, která potěší každého. Perník je vláčný i díky jablku, které nám dodá potřebnou rozpustnou vlákninu – pektin. Vláknina pomáhá snižovat hladinu cholesterolu a upravovat hladinu krevního cukru.



Tradiční perník se peče ze žitné mouky, která se vyznačuje vysokým obsahem vlákniny a mnoha minerálních látek (draslík, fosfor, železo, síra, fluor). Vedle vlákniny obsahuje žito řadu bioaktivních látek -  $\beta$ -glukany, látky s antioxidačním účinkem, fytoestrogeny, které se podílejí na snižování hladiny

cholesterolu, krevního tlaku a mají také protinádorové účinky. Zajímavostí je, že na našem území patří žito k nejstarším pěstovaným obilovinám.

## Suroviny

vejce	2 ks
Hera máslová	90 g
cukr krupice	250 g
mouka celozrnná žitná	450 g
kypřicí prášek	30 g
vanilkový cukr	20 g
mléko polotučné 1,5%	520 g
jablka	200 g
hrozinky	30 g
kakao	20 g
skořice	2 g
cukr moučka	80 g
citrónová kůra	2 g

## Postup

Jablka nastroháme na hrubém struhadle, Heru máslovou rozpustíme. Hrozinky zalijeme horkou vodou, necháme chvíli odstát a pak slijeme. Mouku, cukr, vanilkový cukr, prášek do pečiva, kakao, skořici a citrónovou kůru dobře

promícháme, postupně přidáme teplé mléko, rozpuštěný tuk a nahrubo nastrohaná jablka a hrozinky. Vše dobře promícháme a rozetřeme do dobře vymazaného pekáče vysypaného moukou a zvolna pečeme ve středně teplé troubě. Perník po upečení necháme vychladnout a potřeme polevou.

Poleva: do cukru moučky se lžící kakaa přidáváme za stálého míchání lžící mléka a několik lžiček vroucí kávy. Polevou potřeme perník.

Tip: perníku se líbí více v kovové, nebo keramické formě. V silikonu se mu nelíbí

<b>výživové údaje</b>	<b>na porci na 100g celkem</b>				<b>kritéria</b>	<b>Vím, co jím</b>
				40 ks		
energetická hodnota (kcal)	kcal	106	236	4 226,6		max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2	4,4	79,3	-	
sacharidy	g	18	40	717,5	-	
z toho cukry	g	10	23,3	417,6	-	
tuky	g	2	5,6	99,6	-	
z toho	-	-	-	-	-	
nasyčené mastné kyseliny (SFA)	g	1	2,4	43,9		≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0.4 g/100 g
vláknina	g	2	4,1	73,4	-	
sůl	g	0	0,54	9,692		≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	9	19,5	350		≤ 20 g/100 g

**Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím (moučník).**

---

Copyright © 2023

Víím, co jíím a pijú, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)