Recepty 20. 9. 2018 | Ing. Hana Pávková Málková

Mrkvový dort s řeckým jogurtem

URL článku: magazin/recepty/Mrkvovy-dort-s-reckym-jogurtem__s10007x11181.html

Mrkvový dort už se stává klasikou, která však nikdy neomrzí. Tuhle dobrotu nabízí už i řada kaváren a cukráren, ne vždy se však jedná o zdravý a nutričně vyvážený dezert, jak by název napovídal. Mnohdy může energií předčit i klasické zákusky. Proto uděláte nejlépe, pokud si ho připravíte doma. A není to nic složitého.

Mrkev dodá dortu nejen krásnou barvu, ale i plno vitaminů a dalších prospěšných látek. Významný je zejména obsah karotenů. Díky mrkvi je navíc dortík krásně vláčný a příjemně sladký.

Ořechy dodají příznivé nenasycené mastné kyseliny, lískové ořechy jsou bohaté především na mononenasycené mastné kyseliny. Skvěle se doplňují s použitým **řepkovým olejem**, který je bohatý také na polynenasycené mastné kyseliny. Místo lískových ořechů ale můžete použít i ořechy vlašské nebo jiné druhy, které máte zrovna k dispozici. Díky mrkvi, ořechům a **celozrnné mouce** je tento dort bohatý na **vlákninu**, jejíž příjem je většinou v českých jídelníčcích nedostatečný.

Aby dortíku nechyběly potřebné bílkoviny, doplňte ho **pořádnou vrstvou jogurtové polevy**. Tu připravíte z řeckého jogurtu a dosladíte čekankovým sirupem. Řecký jogurt je bohatý na bílkoviny a pokud zvolíte nízkotučnou variantu, neobsahuje téměř žádný tuk. **Čekankový sirup** je výjimkou z řad všech možných sirupů, který lze bez obav doporučit. Výjimečný je tím, že jeho základ tvoří inulin. Inulin je druh vlákniny s mnoha prospěšnými účinky, výrazně nepřispívá ke kalorické hodnotě pokrmu a zároveň má přirozeně sladkou chuť.

Tento dortík je plný prospěšných živin a můžete si ho s klidem dopřát i jako plnohodnotnou snídani či svačinu.

Suroviny

mrkev	500 g
mouka celozrnná špaldova	200 g
třtinový cukr	80 g
vejce (4ks)	200 g
zakysané mléko	130 g
řepkový olej	40 g
lískové ořechy	60 g
kypřící prášek	10 g
hrozinky	35 g
skořice mletá	2 g

Na polevu:

jogurt bílý řecký 0,1% Milko	420 g
čekankový sirup	40 g

Postup

Mrkev nastrouháme najemno. V míse smícháme mouku, cukr a kypřicí prášek do perníku. V jiné míse smícháme žloutky, olej a kefír. Obě směsi smícháme dohromady a přidáme rozinky, nasekané ořechy a nastrouhanou mrkev. Z bílků

vyšleháme sníh a opatrně vmícháme do těsta. Těsto vlijeme do dortové formy vyložené pečicím papírem a pečeme v předehřáté troubě na 170 °C cca 40 minut. Necháme vychladnout. Řecký jogurt ochutíme skořicí a čekankovým sirupem. Vychladlý dortík potřeme řeckým jogurtem a podáváme.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				28 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	97	158	2 714,8	110 kcal/porci
bílkoviny	g	3,9	6,4	110,5	-
sacharidy	g	10,7	14,4	299,5	-
z toho cukry	g	4,9	8	138	-
tuky	g	3,7	6,1	104,3	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,5	0,8	14,4	≤ 5 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.4 g/100 g
vláknina	g	2,4	3,9	66,8	
sůl	g	0,2	0,326	5,596	≤ 1 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (snacky, mražené krémy a zmrzlina).

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