magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 18. 9. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Mangový "cheesecake" na vločkovém korpusu

URL článku: magazin/recepty/Mangovy-cheesecake-na-vlockovem-korpusu__s10007x19197.html

Cheesecake je klasika, kterou asi není třeba představovat. Tradiční varianta tohoto dezertu je ovšem energeticky velmi vydatná, lze ho ale připravit i zdravěji! A my si připravíme trochu exotickou mangovou verzi.

Místo tradiční máslové sušenkové krusty si připravíme **vločkový korpus**. Vločky dodají dortu prospěšnou vlákninu, stejně tak čekankový sirup, který použijeme k oslazení. Není třeba přidávat žádný tuk, pro dochucení přidáme jen trochu kokosu.

Náplň si připravíme z tvarohu, můžeme použít nízkotučný, **případně i polotučný tvaroh** (část lze nahradit i ricottou nebo skyrem). Mango dodá dezertu kromě exotického nádechu i **vlákninu a další prospěšné látky**. Pro sladší chuť přidáme i banán.

Celý dezert už jen doladí mangové pyré, jehož příprava je opravdu rychlá a jednoduchá.

Suroviny

Na korpus:

ovesné vločky	100 g
kokos strouhaný	20 g
vejce 1 ks	50 g
sirup čekankový	30 g

Na tvarohovou náplň:

tvaroh nízkotučný	300 g
mango	170 g
banán	130 g
vejce 2 ks	100 g
vanilkový puding v prášku	10 g
cukr	20 g

vanilka mletá	2 g

Na mangové pyré:

mango	170 g
želatina v prášku	6 g

Postup

Ovesné vločky nameleme a smícháme s kokosem. Přidáme jedno vejce a čekankový sirup (lze případně nahradit medem). Směs ručně prohněteme a dáme do formy vyložené pečicím papírem. Dáme předpéct do předehřáté trouby na 180 °C cca 10 minut.

Připravíme si náplň. Mango rozmixujeme (rozmixujeme rovnou i mango, které použijeme na horní vrstvu, polovinu rozmixovaného manga si dáme stranou), banán také rozmixujeme. Tvaroh vyšleháme se žloutky, přidáme vanilkový pudink (prášek), vanilku, mango a banán a rozmícháme. Z bílků si ušleháme sníh, lehce přisladíme a opatrně vmícháme do tvarohové směsi. Náplň nalijeme na předpečené těsto a pečeme při 170 °C cca 40 minut, dokud náplň neztuhne.

Připravíme si mangové pyré. Zbylé rozmixované mango dáme do hrnce a přidáme želatinu v prášku, pomalu zahříváme, aby se želatina rozpustila.

Necháme lehce zchladnout a nalijeme na vychladlý dort. Necháme v lednici ztuhnout. Před podáváním můžeme ještě dozdobit kokosovými plátky.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				14 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	105	132	1 468	110 kcal/porci
bílkoviny	g	5	7	77	-
sacharidy	g	14	18	201	-
z toho cukry	g	7	8	93	-
tuky	g	2,6	3,3	33,8	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,3	1,7	18,7	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	3	4	43	
sůl	g	0,1	0,1	1,5	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	2	2	24	≤ 20 g/100g

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

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