



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 12. 6. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

Květákový chléb s bylinkami

URL článku: magazin/recepty/Kvetakovy-chleb-s-bylinkami__s10007x19200.html

Upečte si netradiční chléb z kvěťáku, který je lehký, vláčný a plný zdraví prospěšných živin.



Květák je vynikajícím zdrojem **vitaminu C, K, draslíku a vlákniny**. Obsahuje také **fytoosteroly**, které pomáhají snižovat cholesterol v krvi. Nejčastěji květák

konzumujeme vařený, smažený či v polévce a v chlebu by ho hledal málokdo. Přesto je tento recept výbornou alternativou klasických chlebů. Je vláčnější a chuťově výraznější, protože obsahuje i **sušený česnek, provensálské bylinky, lahůdkové droždí a sezamová semínka**.

Suroviny

květák	1000 g
vejce 4 ks	200 g
mouka celozrnná pšeničná jemná	200 g
droždí lahůdkové	25 g
sušený česnek	10 g
jedlá soda	5 g
olej olivový	50 g
sůl	3 g
provensálské koření	3 g
semínka sezamová	75 g

Postup

Přehřejeme si troubu na 180 °C. Květák rozdělíme na růžičky a v mixéru krátce rozsekáme na konzistenci kuskusu. V mikrovlnné troubě nebo na páře vaříme 5-6 minut a pak dáme do čisté utěrky vychladnout. Květák v utěrce

zabalíme a vymačkáme z něj co nejvíce přebytečné vody, aby byl květák co nejvíce suchý, a přesypeme ho do větší mísy. Rozdělíme si bílky a žloutky. Žloutky přidáme ke kvěťáku a přimícháme mouku, lahůdkové droždí, sušený česnek, jedlou sodu, olivový olej, koření a sůl. Přisypeme i semínka, ale necháme si cca 1 polévkou lžící na posypaní chlebu. Z bílků našleháme tuhý sníh, který pak na závěr do těsta zlehka zapracujeme. Těsto přelijeme do předem vymazané formy a posypeme sezamem. Pečeme cca 45-50 min do zlatova.

výživové údaje		na porci na 100g celkem		kritéria Víím, co jíím
energetická hodnota (kcal)	kcal	139,3	2187,7	max 350 kcal/porci
bílkoviny	g	6	94,7	-
sacharidy	g	12,3	192,6	-
z toho cukry	g	1,9	29,5	-
tuky	g	7,2	112,7	-
z toho	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,2	19,1	≤ 2,2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	4	63,2	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	0,5	8	≤ 1,125 g/100 g
přidaný cukr	g	0	00	≤ 8 g/100 g

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

Copyright © 2024

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