



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

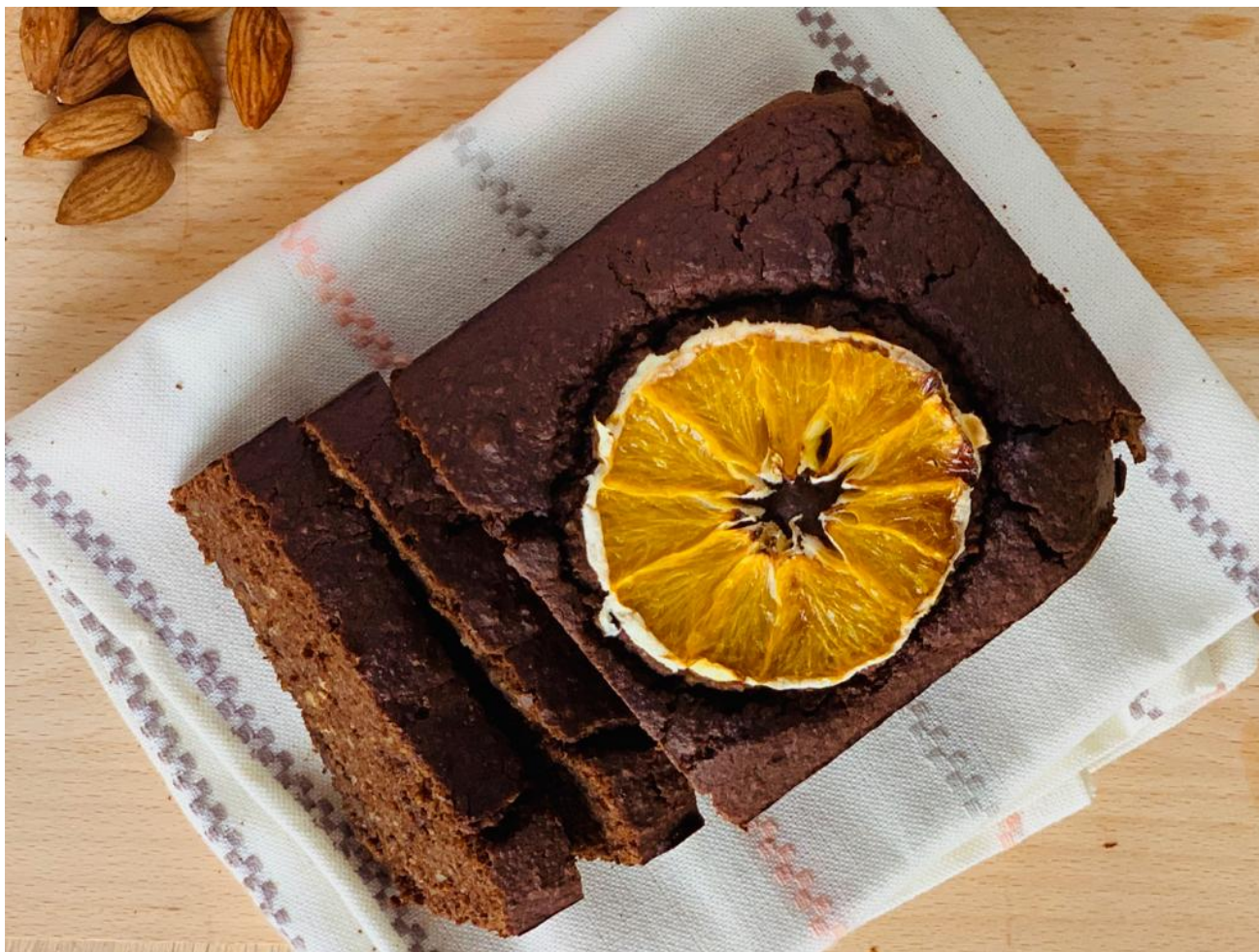


[Recepty](#) 22. 5. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

Bezlepkový čoko chlebík s pomerančem a mandlemi

URL článku: magazin/recepty/Bezlepkovy-coko-chlebik-s-pomerancem-a-mandlemi__s10007x19201.html

Vyzkoušejte tento bezlepkový mandlovo-rýžový chlebík provoněný pomerančem a skořicí. Je krásně vláčný, výborný a ještě plný zdravých živin.



Když rožemeleme **mandle a rýžové vločky** úplně najemno, vznikne nám výborný **bezlepkový základ** na těsto místo klasické mouky. Mandle před

mletím doporučuji na pánvi na sucho lehce orestovat, mají pak výraznější chuť. Díky mandlím, které obsahují zdravé tuky, pak celkově můžete ubrat na přidaném tuku. Těsto jsem osladila **pomeranči a datlovým sirupem**, což je skvělá kombinace a alternativa rafinovaného cukru. Pokud nemáte doma pečící formu na chléb, tak použijte klasickou koláčovou formu.

Suroviny

vločky rýžové	200 g
mandle	150 g
kypřící prášek	5 g
pomeranč bez slupky	400 g
sirup datlový	150 g
máslo	50 g
kakao	30 g
vejce 2 ks	100 g
skořice mletá	5 g

Postup

Nejdříve úplně najemno rozemeleme mandle a rýžové vločky a přesypeme do mísy. Smícháme s kypřícím práškem a skořicí. Máslo necháme rozpustit ve vodní lázni společně s kakaem a datlovým sirupem a trochou vody. Vychladlou

kakaovou směs přelijeme do mísy a přidáme rozmixované pomeranče. Oddělíme si žoutky a bílky, žoutky přidáme ke směsi a z bílků ušleháme tuhý sníh. Na závěr sníh zlehka zapracujeme do těsta. Vlijeme do formy vyložené pečícím papírem a pečeme v předem vyhřáté trouby 40 minut na 180 ° C.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
				26 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	108,5	258,8	2821,44	max 110 kcal/porci g
bílkoviny	g	2,8	6,7	72,8	-
sacharidy	g	12,9	30,7	334,1	-
z toho cukry	g	5,5	13,2	143,5	-
tuky	g	5,4	12,8	139,1	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,4	3,4	37,3	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1	2,4	26,2	
sůl	g	0,1	0,2	2	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	3,7	8,8	96	≤ 20 g/100 g

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

Copyright © 2023

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