Recepty 15. 5. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Jogurtovo-makový koláč s hruškami

URL článku: magazin/recepty/Jogurtovo-makovy-kolac-s-hruskami__s10007x19204.html

Tento koláč je důkazem, že se dá mlsat zdravě. Koláč je přímo nabitý vlákninou, vápníkem a dalšími prospěšnými látkami a navíc si na něm opravdu pochutnáte!

Díky vločkám, máku, čekankovému sirupu a hruškám je koláč opravdu **bohatým zdrojem vlákniny**. Jogurt a mléko zase dodávají **bílkoviny a dobře využitelný vápník**, k obsahu vápníku přispívá i mák, který patří mezi jeho nejbohatší rostlinné zdroje. Mák a mandle dodávají koláči **kvalitní tuky**.

Při použití čekankového sirupu koláč obsahuje méně cukru. Pokud čekankový sirup nemáte, můžete ho nahradit jiným sirupem nebo medem, pak ale počítejte, že obsah cukru bude vyšší. Čekankový sirup je výjimkou mezi všemi možnými sirupy, **obsahuje jen minimum cukru a jeho základ tvoří inulin (druh rozpustné vlákniny)**. Množství odpovídá malé dortové formě o průměru 20 cm.

Suroviny

Na korpus:

ovesné vločky	120 g
mléko polotučné 1,5 %	180 ml
sirup čekankový	20 g
skořice mletá	2 g

Na makovou vrstvu:

mléko polotučné 1,5 %	180 ml
mák	120 g
sirup čekankový	20 g
skořice nebo perníkové koření	

Na jogurtovou vrstvu:

jogurt bílý řecký (0 % tuku)	280 g
vejce 1 ks	50 g
cukr	30 g
vanilkový puding v prášku	12 g

Hrušky:

hrušky	200 g
rum	5 ml
skořice mletá	1 g
mandlové plátky	15 g

Postup

Nejdříve si připravíme vločkový korpus. Jemné vločky (nebo namleté vločky) zalijeme mlékem, přidáme čekankový sirup a skořici a necháme nabobtnat (alespoň 20 minut).

Připravíme si makovou vrstvu. Mléko nalijeme do menšího hrnce, zahřejeme a přidáme mletý mák, krátce povaříme do zhoustnutí. Osladíme čekankovým sirupem (případně medem), můžeme ochutit skořicí nebo perníkovým kořením. Necháme vychladnout.

Připravíme si jogurtovou vrstvu. Řecký jogurt vyšleháme s vejcem, cukrem a

vanilkovým pudinkovým práškem (můžeme přidat i vanilku).

Hrušky pokrájíme na plátky (pokud nám nevadí slupky, tak nemusíme loupat) a promícháme s trochou rumu a skořice.

Vločkový korpus rovnoměrně rozprostřeme do dortové formy vyložené pečicím papírem, přidáme makovou vrstvu, jogurtovou vrstvu a poklademe hruškami. Na závěr posypeme mandlovými lupínky a pečeme v předehřáté troubě na 180 °C cca 30 minut.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				18 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	108,8	158,5	1957,58	110 kcal/porce
bílkoviny	g	5,1	7,5	92,505	-
sacharidy	g	12,3	17,9	220,583	-
z toho cukry	g	4,7	6,8	83,866	-
tuky	g	4,3	6,3	78,056	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,7	1	12,87	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	3,6	5,2	64,813	
sůl	g	0,1	0,1	1,2	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	2	2,9	35,2	≤ 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