Recepty 26. 6. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Ořechovo-jablečný dortík

URL článku: magazin/recepty/Orechovo-jablecny-dortik__s10007x19207.html

Tento ořechovo-jablečný dortík může sloužit jako nutričně hodnotná snídaně nebo svačina, je ale tak dobrý, že ho můžete klidně podávat i při slavnostnějších příležitostech.

Tvarohová náplň dodává dortíku **kvalitní bílkoviny**, díky kterým vás zasytí. K vyššímu nasycení dopomáhá i obsah vlákniny. Tvaroh můžete použít **nízkotučný nebo polotučný**, lze ho nahradit i skyrem nebo zkombinovat s ricottou.

Ořechy dodají dortu kvalitní tuky, lískové ořechy se vyznačují především

vysokým obsahem mononenasycených mastných kyselin. Můžete je ale **nahradit i vlašskými ořechy**, které jsou zase velmi bohaté na polynenasycené mastné kyseliny.

V tomto receptu jsme zvolili osvědčenou kombinaci s jablky, lze je ale nahradit i jiným ovocem. Množství odpovídá malé dortové formě o průměru 20 cm.

Suroviny

Na ořechový korpus:

lískové ořechy	120 g
ovesné vločky	120 g
vaječný bílek 4 ks	120 g
rozinky	30 g
sirup čekankový	45 g
kypřicí prášek	5 g
skořice mletá	1 g

Na tvarohovou náplň:

tvaroh nízkotučný	200 g
cukr	30 g
vanilkový puding	15 g
vejce 1 ks	50 g

Jablka:

jablka	300 g
rum	6 ml
skořice mletá	4 g
ořechy lískové	40 g

Postup

Nejprve si připravíme ořechové těsto. Ořechy a vločky nameleme, smícháme se skořicí a kypřícím práškem. Přidáme rozkrájené rozinky a čekankový sirup. Z bílků si ušleháme sníh a opatrně smícháme s těstem.

Na náplň vyšleháme tvaroh s cukrem, pudinkem a žloutkem a na závěr přidáme sníh z jednoho bílku.

Jablka nastrouháme, ochutíme skořicí a trochou rumu. Těsto dáme do vysypané nebo pečicím papírem vyložené formy, na těsto dáme tvarohovou náplň a navrch nastrouhaná jablka. Navrch posypeme nasekané ořechy a pečeme v předehřáté troubě při 170 °C cca 40 minut.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 22 porcí	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	106,7	216,7	2346,4	110 kcal/porci

bílkoviny	g	3,9	7,9	85,35	-
sacharidy	g	10,2	20,7	223,86	-
z toho cukry	g	4,7	9,5	102,65	-
tuky	g	5,2	10,5	114,08	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,5	1	10,72	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	2,8	5,7	62,11	
sůl	g	0,1	0,2	2,7	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	1,6	3,3	35,85	≤ 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