



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Recepty](#) 10. 4. 2019 |  Ing. Hana Pávková Málková

Velikonoční mazanec zdravěji

URL článku:

magazin/recepty/Velikonocni-mazanec-zdraveji__s10007x19211.html

Velikonoce bez mazance by nebyly ty správné Velikonoce. Zkuste ho ale letos připravit trochu zdravěji! Vyzkoušejte tento mazanec ze špaldové mouky - chuťově je výborný k nerozeznání od tradiční receptury. Navíc je nutričně obohacen o vlákninu a prospěšné látky.



Tradiční mazanec se připravuje z bílé nízkovymleté mouky, která je především zdrojem škrobu a nepřináší mnoho pozitivních živin. **Pokud použijete mouku celozrnnou, obohatíte se o cennou vlákninu a další prospěšné látky.** Množství celozrnné mouky záleží na vás, pokud ale nejste na celozrnnou mouku zvyklí, použijte raději polovinu klasické mouky a polovinu celozrnné. Každá

mouka se chová trochu jinak, proto případně upravte dle potřeby množství mléka nebo mouky, aby mělo těsto požadovanou konzistenci.

Místo tradičního másla **můžete použít rostlinný tuk vhodný na pečení** (např. Flora Gold), díky němuž vylepšíte složení tuku – snížíte podíl nasycených mastných kyselin a obohatíte se o prospěšné nenasycené mastné kyseliny. Pochrání si můžete i s množstvím cukru a pokud vám nevadí méně sladká chuť, tak **na cukru uberte**. Pokud ale pečete mazanec pro strávníky vyžadující „tradiční“ chutě, raději buďte s ubíráním cukru opatrní.

Suroviny

mouka celozrnná špaldova	125 g
mouka hladká	125 g
mléko polotučné 1,5 %	125 g
Flora Gold	60 g
cukr	50 g
žloutek (1-2)	30 g
mandle mleté	25 g
droždí	20 g
sůl	2 g
vanilka mletá	0,3 g
oříšek muškátový	0,2 g
vejce na potření	25 g

Postup

- 1) Droždí rozdrobíme a smícháme se lžící cukru, přidáme polovinu vlažného mléka a lžící mouky, rozmícháme a necháme vzejít kvásek (přikryjeme utěrkou a necháme na teplém místě cca 10-15 minut).
- 2) Mouku (oba druhy) smícháme se zbylým cukrem, špetkou soli a muškátovým oříškem, můžeme přidat i vanilku nebo citronovou kůru.
- 3) Přidáme žloutky, zbytek mléka, rostlinný tuk vhodný na tepelnou úpravu a kvásek, přidáme i nasekané mandle (část mandlí si necháme na posyp).
- 4) Vypracujeme důkladně těsto (za pomoci robota nebo ručně) a necháme pod utěrkou kynout cca 1,5 - 2 hodiny.
- 5) Po vykynutí těsto ještě jednou propracujeme (v případě potřeby přidáme mouku nebo mléko) a vytvoříme mazanec.
- 6) Hotový mazanec dáme na plech vyložený pečicím papírem a necháme ještě chvíli kynout.
- 7) Potřeme rozšlehaným vajíčkem a posypeme nasekanými mandlemi nebo

mandlovými lupínky.

8) Pečeme nejdříve na 200 °C cca 5 minut a potom dopékáme při 155 °C cca 30-40 minut.

výživové údaje	na porci na 100g celkem			kritéria Víím, co jíím	
				17 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	107	311	1 827	110 kcal/100 g
bílkoviny	g	2,9	8,5	50	-
sacharidy	g	13,7	39,7	233,1	-
z toho cukry	g	3,6	10,3	60,7	-
tuky	g	4,3	12,4	73	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1	2,9	16,8	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0,1	0,5	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1	2,8	16,4	
sůl	g	0,1	0,4	2,5	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	2,9	8,5	50	≤ 20 g/100g

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

Copyright © 2022

Víím, co jíím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz