



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Recepty](#) 28. 6. 2020 |  Ing. Hana Málková

Jahodový koláč z tvarohu a vloček

URL článku:

magazin/recepty/Jahodovy-kolac-z-tvarohu-a-vlocek__s10007x19337.html

Jahody, tvaroh a vločky. Samé dobré a nutričně hodnotné ingredience, díky kterým si na koláči nejen pochutnáte, ale dodáte tělu i spoustu pozitivních látek. S čistým svědomím ho tak můžete zařadit na svačinu nebo snídani, koláč vám dodá potřebné živiny a přitom vás i zasytí.



Těsto z vloček oceníte zejména díky jednoduché přípravě. Ovesné vločky jsou nutričně velmi hodnotnou potravinu a v jídelníčku by neměly chybět. **Vločky jsou mimo jiné bohatým zdrojem betaglukanů**, které se řadí mezi rozpustnou vlákninu a napomáhají ke snížení hladiny krevního cholesterolu. Kromě toho snižují glykemický index jídla a fungují v prevenci i léčbě diabetu.

Díky tvarohové náplni dostanete do těla tolik potřebný vápník, zároveň je tvaroh bohatý na **bílkoviny** a díky tomu vás koláč zasytí.

Jahody jsou skvělým zdrojem vitamínu C i některých dalších vitaminů, antioxidantů (zejména anthokyanů) a některých minerálních látek. Do koláče můžete použít i jakékoli jiné ovoce, které budete mít zrovna po ruce. Případně lze bez obav použít i ovoce mražené. To, pokud je šetrně zamrazeno, tak je stejně nutričně výhodné jako ovoce čerstvé.

Suroviny

ovesné vločky	160 g
mléko polotučné 1,5%	250 g
jahodový džem	50 g
tvaroh měkký 0,5%	250 g
vejce 2 ks	100 g
vanilkový pudink	12 g
cukr	50 g
jahody	250 g

Postup

Množství ingrediencí odpovídá malému pekáčku. Jemné vločky zalijeme mlékem, přidáme džem a necháme nasáknout (alespoň půl hodiny). Vznikne nám hustší těsto, které vložíme do pekáčku vyloženém pečícím papírem. Na tvarohovou náplň si vyšleháme tvaroh se dvěma žloutky, cukrem a pudinkovým práškem. Na závěr opatrně vmícháme ušlehaný sníh ze dvou bílků. Náplň vlijeme na připravené těsto a poklademe čerstvými nebo mraženými jahodami (překrojenými na poloviny nebo čtvrtiny dle velikosti). Troubu předehřejeme na 170 °C a pečeme cca 35 minut, dokud náplň neztuhne.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
				16 ks	
energetická hodnota (kcal)	kcal	94	134	1 499,4	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	5	7,1	79,9	-
sacharidy	g	15	20,7	232,3	-
z toho cukry	g	7	9,4	105,7	-
tuky	g	2	2,4	26,5	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0	0,7	7,8	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.4 g/100 g
vláknina	g	1	2	22,2	-
přidaný cukr	g	5	6,6	73,7	≤ 20 g/100 g

sůl g 0 0,120 1,347 ≤ 1 g/100 g

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

Copyright © 2022

Víím, co jím a piji, o.p.s., www.vimcojim.cz