



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 snižování 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 zamraženo, 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 puding	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	-	-	-	-	-	
nasyčené 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 jíím (moučník).

Copyright © 2024

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