Recepty 4. 12. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

Mandlová očka

URL článku: magazin/recepty/Mandlova-ocka__s10007x19523.html

Lehoučké a lehké cukroví je zároveň úplně bez bílé mouky, lepku, bílého cukru a másla. Místo klasické mouky je v receptu použita kombinace mandlové a rýžové mouky.

Domácí mandlová mouka

Mandlovou mouku si připravte raději doma **rozmixováním mandlí bez slupky**, zachováte tak důležité zdravé tuky, díky kterým pak můžeme ubrat na tuku v receptu. Mandle před mletím zbavte slupky tak, že je spaříte horkou vodou, chvíli namáčíte, a pak slupku jednoduše sloupnete. Nebo kupte rovnou mandle loupané. Pokud budete mandlovou mouku kupovat, tak volte **s vyšším obsahem tuku.** V případě, že bude těsto příliš suché, tak přidejte ještě tuk navíc.

Suroviny

mouka mandlová	300 g
mouka rýžová	100 g
Hera	100 g
med	140 g
jedlá soda	5 g
mandlové aroma	5 g
žloutek	20 g
marmeláda rybízová	60 g
sůl	1 g

Postup

Oloupané mandle nejdříve orestujeme na sucho na pánvi. Pak je v mixéru rozmixujeme na jemnou mouku. V míse ji smícháme s rýžovou moukou, špetkou soli, citrónovou kůrou a lžičkou sody. Pak přidáme změklou Heru, žloutek, med, mandlový extrakt a důkladně vše spojíme. Těsto zabalíme do fólie a necháme v lednici uležet, ideálně přes noc. Druhý den těsto rozdělíme na 4 díly a z každého dílu vytvoříme 16 menších kuliček, občas si namočíme ruce, aby se těsto nelepilo. Kuličky dáme na plech vyložený pečícím papírem, splácneme a prstem uděláme veprostřed důlek. V předehřáté troubě na 170 ° C pečeme 5-7 min dozlatova. Dáme vychladnout a na závěr do důlku uprostřed dáme naší oblíbenou marmeládu a klidně ještě půlku mandle.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				60 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	47,4	389	2843,73	110 kcal/porci
bílkoviny	g	2,8	23,1	169,176	-
sacharidy	g	4,2	34,2	250,07	-
z toho cukry	g	2,8	23,2	169,62	-
tuky	g	2	16,3	118,96	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,7	5,7	41,92	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g

vláknina	g	0,8	6,6	48,43	
sůl	g	0,1	0,6	4,7	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	2,4	19,9	145,4	≤ 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