



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 26. 2. 2020 | Ing. Hana Pávková Málková

Cupcakes z červené řepy s ricottou

URL článku: magazin/recepty/Cupcakes-z-cervene-repy-s-ricottou__s10007x19548.html

Červená řepa má v kuchyni velmi pestré využití. Díky její sladké chuti se hodí i pro přípravu dezertů a koláčů, které můžete v kombinaci s mléčným výrobkem zvolit i jako nutričně vyváženou snídani nebo svačinku během dne.



Prospěšné účinky konzumace **červené řepy** souvisí s vysokým obsahem vitamínu C a E, kyseliny listové, minerálních látek, betainu a také zastoupením vlákniny. V kuchyni je skvělou pomocnicí a je vhodná pro slané i sladké pokrmy. Základem těsta jsou **ovesné vločky**, které jsou bohatým zdrojem

vlákniny a mnoha dalších prospěšných látek. Pro přípravu krému se skvěle hodí ricotta. **Ricotta** je syrovátkový sýr, má jemnou chuť a obsahuje poměrně malé množství tuku (například oblíbené mascarpone obsahuje 4x více tuku!). Pokud byste neměli ricottu, lze na krém použít i tvaroh, řecký jogurt nebo skyr.

Suroviny

Na těsto

červená řepa	350 g
ovesné vločky	300 g
kefírové mléko	380 ml
třtinový cukr	120 g
vejce	3 ks
olej řepkový	75 ml
holandské kakao	50 g
kypřicí prášek do pečiva	8 g

Na krém

ricotta	100 g
pudinkový prášek	20 g
polotučné mléko	200 ml
cukr	15 g
borůvky	50 g
vanilka	50 g

Postup

1. Červenou řepu si uvaříme a necháme vychladnout (nebo koupíme již předvařenou) a nastrouháme.
2. Vločky rozeleme a smícháme v míse s cukrem, kypřícím práškem a kakaem.
3. V jiné míse si rozmícháme vejce s olejem a keфіrem a poté přidáme do suché směsi.
4. Na závěr vmícháme řepu, pro čokoládovější chuť můžeme přidat i na kostičky nakrájenou čokoládu.
5. Připraveným těstem plníme formičky na muffiny a pečeme na 170 stupňů cca 35 minut.
6. V mezičase si připravíme krém. Pudink uvaříme v trochu menším množství mléka, lehce osladíme a necháme vychladnout. Přikryjeme fólií, aby se nevytvořil škráloup.
7. Až bude mít pokojovou teplotu, vyšleháme společně s ricottou a ochutíme vanilkou, necháme v lednici ztuhnout. Krémem zdobíme vychladlé muffiny a posypeme čerstvými borůvkami.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
	32 porcí				
energetická hodnota (kcal)	kcal	104,2	183,3	3333,36	110 kcal/porci

bílkoviny	g	3,7	6,4	116,94	-
sacharidy	g	13,2	23,2	421,81	-
z toho cukry	g	5,9	10,4	190,1	-
tuky	g	4,1	7,3	132,2	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,9	1,5	27,76	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,9	3,3	60,11	
sůl	g	0,1	0,2	3,9	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	4,2	7,4	135	≤ 20 g/100 g

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

Copyright © 2024

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