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 vitamiu 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 |
| kypřící 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 rozemeleme a smícháme v míse s cukrem, kypřícím práškem a kakaem.
3. V jiné míse si rozmícháme vejce s olejem a kefírem 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 škraloup.
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 32 porcí | kritéria Vím, co jím |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 Vím, co jím (snack).**

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz