Recepty 30. 8. 2023 | Ing. Hana Pávková Málková

Celozrnné mrkvánky s tvarohem a povidly

URL článku: magazin/recepty/Celozrnne-mrkvanky-s-tvarohem-a-povidly__s10007x19690.html

Vyzkoušejte náš lahodný a zdravý recept na pečené celozrnné mrkvánky - taštičky, které jsou plněné sladkými povidly a krémovým tvarohem. Tato kombinace zaručuje nejen výjimečnou chuť, ale dodá tělu dávku vlákniny a kvalitních bílkovin. Tyto taštičky jsou ideální volbou pro ty, kteří hledají zdravější alternativu k tradičním dezertům plným rafinovaného cukru. Jejich příprava bude navíc bavit i děti!

- **Mrkvové těsto** je velmi vděčné. Díky mrkvi je vláčné a křehké zároveň, obsažený betakaroten navíc zbarví těsto krásně dooranžova. Mrkev má ale celou řadu dalších benefitů. Kromě ostatních vitamínů (B, C, D) a minerálních látek (vápník, zinek či železo) jsou to i jiné prospěšné látky,

zejména vláknina.

- Ostatně prospěšnou vlákninu dodá taštičkám i **celozrnná mouka**. Jen je třeba mít na paměnit, že chuťově i technologicky se celozrnná mouka chová trochu jinak než mouka „klasická“. Pokud tedy s celozrnnou moukou nemáte dosud žádné zkušenosti, zpočátku jí můžete použít jen polovinu a zbytek doplnit moukou klasickou. V případě, že s celozrnnou moukou již běžně pečete, můžete klidně použít jen tu.
- Na náplň jsme použili kombinaci **tvarohu a povidel**. Obě suroviny se skvěle chuťově doplňují. Povidla mrkvánky krásně osladí. Můžete je ale nahradit i oblíbenou marmeládou. Jen volte raději nějakou hustší. Tvaroh dodá ke sladké náplni ten správný, příjemně nakyslý chuťový kontrast. Navíc je bohatý na bílkoviny a vápník.

Ingredience: 14 porcí

mrkev	180 g
celozrnná mouka	180 g
polotučný tvaroh	180 g
máslo	60 g
švestková povidla	60 g

Postup

1. Mrkev oškrábeme a nastrouháme najemno.
2. Přidáme mouku, změklé máslo (nebo rostlinný tuk vhodný na pečení) a vypracujeme těsto.
3. Těsto rozválíme na tenko a vykrajujeme kolečka o průměru cca 8–10 cm.
4. Doprostřed každého kolečka dáme lžičku tvarohu a trochu povidel. Přehneme napůl a kraje důkladně zmáčkneme vidličkou, aby nám náplň nevytekla.
5. Taštičky klademe na pečicí papír a vložíme do trouby vyhřáté na 180° C. Pečeme cca 12–15 minut.
6. Před podáváním můžeme lehce pocukrovat, protože do těsta není přidán žádný cukr a je jen lehce sladké díky mrkvi a náplň díky povidlům.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				14 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	99	213	1 387	100 kcal/porci
bílkoviny	g	4	8,5	55	-
sacharidy	g	13	28	179	-
z toho cukry	g	2	4,2	27,3	-
tuky	g	4,1	9	58	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,4	5,2	33,6	≤ 6 g/100 g

transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,5	3,3	22	
sůl	g	0	0,1	0,4	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	1	2,2	14,5	≤ 20 g/100 g

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

celozrnná mouka mrkev receptura dle kritérií Vím, co jím tvaroh vegetariánský recept zdravý moučník

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz