



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Recepty](#) 21. 10. 2020 | Mgr. Zuzana Douchová

# Hruškový koláč naruby s javorovým sirupem a jogurtem

URL článku: [magazin/recepty/Hruskovy-kolac-naruby-s-javorovym-sirupem-a-jogurtem\\_s10007x19818.html](http://magazin/recepty/Hruskovy-kolac-naruby-s-javorovym-sirupem-a-jogurtem_s10007x19818.html)

Hrušky máčené v javorovém sirupu a vláčné vanilkovo-skořicové těsto je prostě dokonalá kombinace. Koláč je slazený pouze javorovým sirupem, má nižší obsah tuků a je plný vlákniny díky celozrnné mouce. Tento koláč se navíc peče “naruby”, nejdříve se poklade na dno formy ovocná náplň, pak teprve těsto a až po upečení se obrátí.





Na koláč budete potřebovat tři zralejší hrušky a dvě z nich použijete pokrájené na dno koláčové formy a jednu rozvaříte na pyrė, které výborně těsto osladí a ochutí.

**Hrušky jsou lehce stravitelné ovoce** a pomáhají při střevních potížích a zácpě. Místo hrušek ale můžete určitě použít i jablka, nebo jiné oblíbené ovoce.

Na těsto používám nejčastěji **špaldovou celozrnnou hladkou mouku**, která je plná vlákniny a vitamínů a chutná lehce po oříškách. Těsto bude krásně vláčné nejen díky hruškovému pyrė, ale i díky **jogurtu**, který do těsta přidávám nejen pro doplnění bílkovin.

# Ingredience

hruška	500 g
javorový sirup	150 g
bilý jogurt	200 g
skořice - mletá	5 g
citrónová šťáva	10 g
vejce 2 ks	100 g
řepkový olej	60 ml
vanilkový extrakt	5 g
špaldová celozrnná mouka	200 g
kypřící prášek	12 g
sůl	1 g

# Postup

1. Dno koláčové formy poklademe pečícím papírem.
2. Jednu a půl až dvě hrušky pokrájíme na tenké plátky, které poskládáme na dno formy dokola. Nalijeme na ně 4 lžíce javorového sirupu.
3. Předehřejeme troubu na 180 C.

4. Jestli nám hrušky zbydou, tak je dáme do kastrůlku a přidáme ještě jednu oloupanou celou hrušku na kostičky pokrájenou, podlijeme trochou vody a rozvaříme se lžičkou skořice do měkka. Hrušky pak rozmixujeme na hladké pyrė.
5. Do mısy si mezitım nalijeme jogurt, olej, vanilku, javorovıy sirup, vejce a hruškovė pyrė. Důkladně promıcháme a postupně přısypeme mouku, špetku soli a kypřıcı prášek.
6. Těsto nalijeme navrch hrušek do formy a rozetřeme do vřech stran.
7. Dáme pėct do trouby na cca 40 min.
8. Hotovıy koláč poznáme tak, že do těsta strčíme párátko nebo špejli a měla by vyjıt suchá.
9. Nechte pak koláč pořádně vychladnout a až pak ho pomocí talıře obraťte tak, aby byly hrušky navrchu.

**vıživovė údaje**

**na porci na 100g celkem kritėria Vım, co jım**

21 porcı

energetická hodnota (kcal)	kcal	105	178	2212	110 kcal/porci
bílkoviny	g	2,4	4	50	-
sacharidy	g	15,4	26	324	-
z toho cukry	g	4,3	11	121	-
tuky	g	3,8	6,4	80	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,6	0,9	12	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,7	2,8	35	
sůl	g	0,2	0,4	5,2	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	4,3	7,2	79	≤ 20 g/100 g

**Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl [certifikován logem VíM, co jím \(snack\)](#).**

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)