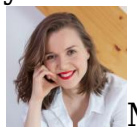
Recepty 6. 9. 2023 |  MUDr. Daniela Lilling

Švestkový koláč hrnkový s ovesnou drobenkou

URL článku: magazin/recepty/Svestkovy-kolac-hrnkovy-s-ovesnou-drobenkou__s10007x19857.html

Švestková sezóna je v plném proudu. Pokud se i vám letos urodilo, nebo jste dostali přebytky od sousedů, či si švestky koupili, máme pro vás skvělý tip na moučník. Vyzkoušejte tento snadný recept na lahodný a univerzální koláč, který bude skvěle chutnat nejen se švestkami, ale s jakýmkoli sezónním ovocem. Hodit se bude vždy, když budete chtít rychlý a zdravý odpolední dezert ke kávě nebo svačinu pro celou rodinu.

Receptů na švestkový koláč je nespočet a jistě i vy máte ten svůj oblíbený. Nicméně proč nevyzkoušet i něco nového? Náš švestkový koláč je vhodný i pro vegetariány. A až se vám švestky omrzí, můžete si ho připravit s jakýmkoli jiným ovocem. Skvěle bude chutnat s broskvemi, vyzkoušet můžete i sezónní

ostružiny. Anebo zanedlouho jablka či hrušky.

- **Švestky**, kterými se v tuto dobu stromy modrají, jsou skvělými plody vhodnými k mlsání. Až 84 % plodu tvoří voda. Na bílkoviny a tuky jsoou chudé, nejvyšší podíl tvoří samozřejmě **sacharidy, a to 15 g na 100 g**. Většina z nich jsou jednoduché cukry, které jsou zodpovědné za lahodnou sladkou chuť, jsou-li švestky dobře zralé. Vyšší obsah cukru vyvažuje zastoupení **vlákniny (2,5 g na 100 g)**. Švestky jsou bohaté na **draslík, hořčík a železo**. Kromě toho obsahují i celou řadu vitamínů. Za zmínku stojí **betakaroten, vitamín E, dále vitamíny B1, B2 a C**.
- **Obsah vlákniny** v koláči navyšuje **celozrnná špaldová mouka.** Ta má ostatně i celou řadu dalších benefitů. Je zdrojem **vitamínů skupiny B a minerálů železa a zinku**. Špaldová mouka navíc dodává pokrmům výraznější oříškovou chuť a hutnější strukturu. Kromě ovocných koláčů se tak skvěle hodí například i do perníku nebo do receptů na slané pečivo - domácí semínkový chléb, špaldové housky nebo bagetky.

Ingredience: 34 porcí

Na koláč:

2 hrnky celozrnné špaldové mouky	240 g
1/4 hrnku mletých mandlí	45 g

2/3 hrnku třtinového cukru	140 g
1 lžička prášku do pečiva	5 g
1 lžička jedlé sody	5 g
1 lžička kukuřičného škrobu	5 g
2 hrnky sójového mléka	480 ml
1/3 hrnku řepkového oleje	80 ml
švestky (příp. jiné ovoce)	600 g
1 lžička citrónové šťávy	5 ml
vanilkový extrakt	1 g
sůl	1 g
skořice	1 g
Na drobenku	
1/2 hrnku jemných ovesných vloček	50 g
1/2 hrnku hladké špaldové mouky	60 g
1/4 hrnku světlého třtinového cukru	70 g
1 lžíce rostlinného tuku (nebo másla)	20 g

Postup

1. Sójové mléko smícháme s citrónovou šťávou a necháme chvíli odstát. Troubu předehřejeme na 180° C.
2. Formu či plech o rozměru 35x25 cm vyložíme pečicím papírem.
3. Švestky (či jiné sezónní ovoce) rozpůlíme, případně nakrájíme na měsíčky.
4. Ve větší míse smícháme mleté mandle, mouku, prášek do pečiva, sodu,

škrob, sůl a skořici.

5. K mléku s citronem přisypeme cukr, přilijeme olej a vanilkový extrakt. Tuto směs opatrně vmícháme do suchých ingrediencí.
6. Vzniklé těsto vlijeme do připravené formy (či na plech) a povrch uhladíme stěrkou. Na těsto navrstvíme ovoce.
7. Drobenku připravíme smícháním mouky, ovesných vloček, třtinového cukru a rostlinného tuku (nebo másla). Koláč s ní rovnoměrně posypeme.
8. Pečeme přibližně 45 minut, dokud drobenka není zlatavá.
9. Upečený koláč vyndáme z trouby a před zakrojením necháme alespoň 20 minut chladnout na mřížce.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				34 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	106	200	3 620	110 kcal/porci
bílkoviny	g	2,3	4,3	78	-
sacharidy	g	15	28	509	-
z toho cukry	g	8	15	274	-
tuky	g	4,1	7,6	138	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,6	1,1	19	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,3	2,4	43	
sůl	g	0,2	0,3	6,1	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	6,2	12	210	≤ 20 g/100 g

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

celozrnná mouka ovesné vločky receptura dle kritérií Vím, co jím švestkový koláč švestky vegetariánský recept vláknina zdravý moučník zdravý recept

---

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