



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Recepty](#) 11. 11. 2020 |  MUDr. Daniela Lilling

Švestkový koláč hrnkový s ovesnou drobenkou

URL článku:

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

Vyzkoušejte snadný recept na lahodný a univerzální koláč, který bude skvěle chutnat s jakýmkoli sezónním ovocem. Tento recept se bude hodit vždy, když budete chtít rychlý a zdravý odpolední dezert ke kávě nebo svačinu pro celou rodinu.



Díky **celozrnné špaldové mouce** má koláč vyšší obsah vlákniny i více vitaminů ze skupiny B nebo minerálů - jako například 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

ingredience na koláč

mouka celozrnná špaldova 2 hrnky	240 g
mleté mandle 1/4 hrnku	45 g
třtinový cukr 2/3	140 g
prášek do pečiva - 1 lžička	5 g
pečící soda - 1 lžička	5 g
kukuřičný škrob - 1 lžička	5 g
sojové mléko 2 hrnky	480 ml
řepkový olej 1/3 hrnku	80 ml
švestky (ovoce)	600 g
citrónová šťáva 1 lžička	5 ml
vanilkový extrakt	1 g
sůl	1 g
skořice (špetka)	1 g

ingredience na drobenku

jemné ovesné vločky 1/2 hrnku	50 g
hladká špaldova mouka 1/2 hrnku	60 g
světlý třtinový cukr 1/4	70 g
rostlinný tuk 1 lžíce	20 g

Postup

- 1) Sójové mléko smícháme s citronovou šťávou a necháme chvíli odstát. Troubu předehřejeme na 180°C.
- 2) Formu či plech o rozměru 35x25 cm vyložíme pečícím papírem.
- 3) Švestky (či jiné sezónní ovoce) nakrájíme na tenké měsíčky.
- 4) Ve větší míse smícháme mleté mandle, mouku, prášek do pečiva, sodu, škrob, sůl i skořici.
- 5) K mléku s citronem přisypeme cukr a přilijeme olej i vanilkový a extrakt. Tuto směs opatrně vmícháme do suchých ingrediencí.
- 6) Vzniklé těsto vlijeme do připravené formy a povrch uhladíme stěrkou. Na těsto navrstvíme krájené ovoce.
- 7) Drobenku připravíme smícháním mouky, ovesných vloček, třtinového cukru a rostlinného másla.
- 8) Rovnoměrně jí posypeme koláč.
- 9) Pečeme přibližně 45 minut, dokud drobenka není zlatavá.
- 10) Upečený koláč vyndáme z trouby a před zakrojením necháme alespoň 20

minut chladnout na mřížce.

výživové údaje	na porci na 100g celkem			kritéria Víím, co jíím	
				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	-	-	-	-	-
nasyčené 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 Víím, co jíím](#) (snack).

Copyright © 2022

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