



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 17. 11. 2021 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

„Americká“ buchta s jablky a ořechy

URL článku: magazin/recepty/„Americka-buchta-s-jablky-a-orechy__s10007x19874.html

Pokud máte rádi jablka nebo jich dokonce máte přebytek, je tato buchta tou pravou volbou. Jablka jsou dobrým zdrojem vlákniny a buchtě dodají vláčnost a jemně nakyslou chuť.



- **Vlašské ořechy** obsahují převážně nepostradatelné vícenenasycené mastné kyseliny. Jsou bohatým zdrojem **vitaminů B skupiny, zinku a mědi**. Jako ostatní ořechy obsahují i antioxidačně působící fytosteroly.
- Díky použitému řepkovému a slunečnicovému oleji má výsledná buchta i velmi dobré složení mastných kyselin.

Ingredience

vejce 4 ks	200 g
cukr	250 g
vanilkový cukr	20 g
mouka polohrubá	430 g
kypřicí prášek	20 g
jablka	1000 g
skořice mletá	3 g
olej řepkový	160 ml
kakao	12 g
ořechy vlašské	100 g
rozinky	40 g

Postup

1. Cukr ušleháme s vejci do pěny, jablka nastrouháme nahrubo.
2. K vejším přidáme olej a pak vmícháme všechny sypké suroviny.
3. Nakonec přidáme jablka a důkladně promícháme.
4. Pečeme ve vymazaném a moukou vysypaném plechu při teplotě 170 °C.

výživové údaje	na porci na 100g celkem kritéria Víím, co jím				
				55 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	105	258	5767	110 kcal/porci

bílkoviny	g	1,8	4,4	98,4	-	
sacharidy	g	14	35	774	-	
z toho cukry	g	7,4	18,2	407,5	-	
tuky	g	4,6	11,3	253,2	-	
z toho		-	-	-	-	
nasyčené mastné kyseliny (SFA)	g	0,5	1,2	27,1		≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	0,9	2,2	50	-	
sůl	g	0,1	0,3	6,5		≤ 1/100 g
přidaný cukr	g	4	12	269		≤ 20 g/100 g

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

[buchta moučník pečeme s jablky recept bohatý na vlákninu receptura dle kritérií VíM, co jím s vlašskými ořechy zdravý moučník zdravý recept](#)

Copyright © 2026

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