Recepty 31. 5. 2023 | Mgr. Zuzana Douchová

Pohankové palačinky plněné vanilkovým tvarohem

URL článku: magazin/recepty/Pohankove-palacinky-plnene-vanilkovym-tvarohem__s10007x19876.html

Jahodová sezóna právě začíná! Vyzkoušejte úžasné pohankové palačinky nasladko plněné vanilkovým tvarohem a právě jahodami. Pohanková mouka je velmi výživná díky vysokému obsahu rutinu a přirozeně bezlepková. Palačinky si můžete připravit jednoduše a snadno. A až vás sladká varianta omrzí, vyzkoušejte je i naslano.

- **Pohanková mouka** je vhodná nejen pro celiaky, ale pro všechny, kdo chtějí udělat něco pro své zdraví. Pohanka je velmi nutričně hodnotná, lehce stravitelná a má vysoký obsah vlákniny, vitamínů a minerálů. Nejcennější je pro svůj **vysoký obsah rutinu**, který pozitivně působí

na posílení stěn cév a pružnost krevních kapilár. Pohanka tak **působí léčivě na cévy a krevní oběh**, zmírňuje potíže s křečovými žilami, zvýšenou krvácivostí, praskáním žilek, žaludečními vředy či silnou menstruaci. Také pomáhá **regulovat krevní tlak, cholesterol a hladinu cukru v krvi**.

- Jahody jsou bohatým **zdrojem vitamínu C**. Pokud si dopřejete 150 g jahod, splníte tak denní doporučenou dávku pro dospělé (100 mg). Jahody dále obsahují vitamín A, E, K, z minerálních látek draslík a mangan. Dužina jahod obsahuje téměř **90 % vody**, na 100 g obsahují jahody necelých 160 kJ, jsou **bohaté na vlákninu**. Jahody **působí i diureticky** (zvyšují produkci moči) a díky svému alkalizujícímu účinku podporují vylučování kyseliny močové. Proto se doporučují při dně a dnavé artritidě.

Ingredience: 3 porce

Na palačinky:	
pohanková mouka	150 g
polotučné mléko	240 ml
vejce 1 ks	50 g
sůl	1 g
řepkový olej	10 ml
Na náplň:	
polotučný tvaroh	250 g

javorový sirup	40 g
vanilkový extrakt	5 g
šťáva z citrónu	10 ml
čerstvé jahody	125 g

Postup

1. Z mouky, mléka, vajíčka a špetky soli

umícháme řidší těsto na palačinky, které necháme chvíli odležet.

2. Na rozpálenou pánev s rozehřátým olejem lijeme těsto a postupně opékáme palačinky jednu po druhé z obou stran.
3. Tvaroh smícháme se lžící citrónové šťávy, javorovým sirupem a vanilkovým extraktem.
4. Hotové palačinky potřeme ochuceným tvarohem, poklademe částí nakrájených jahod, zarolujeme a navrch posypeme zbylými pokrájenými jahodami.
5. Takto připravené pohankové palačinky můžeme ještě pokapat trochou javorového sirupu pro sladší chuť.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				3 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	407	137	1 221	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	25	8	73	-
sacharidy	g	58	19	173	-
z toho cukry	g	19	6	56	-
tuky	g	10	3,5	31	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,9	1	8,7	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	8	2,6	23	≥1,4 g/100 g
sůl	g	0,6	0,2	1,7	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	8	3	24	≤ 3 g/100 g

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

jahody palačinky pohanka pohanková mouka recept s tvarohem receptura dle kritérií Vím, co jím tvaroh vegetariánský recept zdravý dezert zdravý recept

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz