



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 23. 2. 2022 | Ing. Hana Pávková Málková

Mrkvová bábovka s tvarohem

URL článku: magazin/recepty/Mrkvova-babovka-s-tvarohem__s10007x20217.html

Hledáte recept na „zdravější“ bábovku? Vyzkoušejte mrkvovou bábovku s tvarohem, oproti klasické bábovce vám tato varianta dodá více prospěšných živin a lépe vás zasytí.



- Mrkev dodá bábovce nejen krásnou barvu, ale i plno vitaminů a dalších prospěšných látek. Významný je zejména **obsah karotenů**. Díky mrkvi je navíc bábovka krásně vláčná a milovníci „mokrého“ těsta si přijdou na své.

- Pro přípravu použijte ideálně celozrnnou mouku, která je bohatším **zdrojem vlákniny**.
- Ořechy společně s řepkovým olejem bábovku obohatí o příznivé **nenasycené mastné kyseliny**. Místo mandlí můžete použít lískové nebo vlašské ořechy.
- Tvarohová náplň bábovku nejen ozvláštňuje, ale dodá i **bílkoviny a vápník**.

Ingredience: 40 porcí

Těsto:

mrkev	400 g
celozrnná špaldová mouka	350 g
cukr	100 g
mandle nebo jiné ořechy	70 g
vejce	4 ks
kefír	200 ml
řepkový olej	70 ml
kypřicí prášek	12 g
skořice, badyán, sušený zázvor	

Náplň z tvarohu:

odtučněný tvaroh	500 g
žloutky	2 ks

vanilkový pudink (prášek)	35 g
cukr	50 g
rum	1 lžíce

Postup

1. Mrkev nastroháme najemno. Ořechy nameleme.
2. V dostatečně velké míse smícháme všechny sypké ingredience, tedy mouku, cukr, ořechy, kypřicí prášek a koření.
3. V jiné míse smícháme žloutky, olej a kefír.
4. Obě směsi spojíme dohromady a přidáme nastrohanou mrkev.
5. Z bílků vyšleháme sníh a opatrně vmícháme do těsta.
6. Připravíme si tvarohovou náplň. Tvaroh vyšleháme se dvěma žloutky, cukrem, pudinkovým práškem a trochou rumu.
7. Formu na bábovku vymažeme a vysypeme moukou a vlijeme polovinu těsta. Na těsto dáme tvarohovou náplň a zakryjeme zbylou polovinou těsta.
8. Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C cca 60-70 minut.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria	Vím, co jím
				40 porcí		
energetická hodnota (kcal)	kcal	102	198	4085	≤ 110 kcal/porci	
bílkoviny	g	4,5	8,7	179	-	

sacharidy	g	11,6	22,6	466	-	
z toho cukry	g	5,2	10,2	210	-	
tuky	g	3,8	7,4	152	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,6	1,1	22,7	-	
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,2	2,3	48	-	
sůl	g	0,18	0,36	7,4		≤ 1/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0		≤ 20 g/100 g

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

[bílkoviny mrkvová bábovka nenasycené mastné kyseliny tvaroh vápník vláknina zdravý moučník zdravý recept](#)

Copyright © 2023

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