



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 10. 8. 2022 | Pavla Vomastková

Borůvkový koláč s tvarohem

URL článku: magazin/recepty/Boruvkovy-kolac-s-tvarohem__s10007x20343.html

Borůvky jsou velmi zdravé, doslova nabitě vitamíny! Tak si z nich připravte něco dobrého - třeba borůvkový koláč z tvarohového těsta s drobenkou!



- Borůvky jsou velmi bohatým **zdrojem antioxidačně působících látek**, obsahují **vitamín C, vitamín K, vitamíny skupiny B a kyselinu listovou**.
- Ve 100 g syrových borůvek najdete **2,4 g vlákniny**.

Ingredience: 20 porcí

Borůvky	500 g
---------	-------

Na těsto:

Polotučný tvaroh	250 g
------------------	-------

Celozrnná špaldová mouka	140 g
--------------------------	-------

Vejce	1 ks
-------	------

Čekankový sirup	50 g
-----------------	------

Med	30 g
-----	------

Slunečnicový olej	10 ml
-------------------	-------

Prášek do pečiva	12 g
------------------	------

Vanilkový lusk	
----------------	--

Na drobenku:

Celozrnná špaldová mouka	50 g
--------------------------	------

Rozemleté ovesné vločky	60 g
-------------------------	------

Slunečnicový olej	40 ml
-------------------	-------

Třtinový cukr	30 g
---------------	------

Postup

1. Všechny suroviny na těsto smíchejte a vytvořte z nich kompaktní těsto.
2. Formu na koláč vymažte máslem a vysypte hrubou moukou a těsto do ní rovnoměrně rozetřete.
3. Na těsto umístěte umyté borůvky (nebo jiné ovoce).

4. Připravte si drobenku - smícháním celozrnné špaldové mouky, rozemletých ovesných vloček, slunečnicového oleje a třtinového cukru.
5. Drobenkou rovnoměrně pokryjte borůvky a koláč dejte péct do předem vyhřáté trouby na 180 °C na cca půl hodiny.

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria Vím, co jím
		20 porcí			
energetická hodnota (kcal)	kcal	109,9	179	2198	≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	3,7	6,1	75	-
sacharidy	g	14,8	24,2	297	-
z toho cukry	g	6	9,8	121	-
tuky	g	3,4	5,5	67	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,5	0,8	10,1	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	3,5	5,7	70,4	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	0,26	0,42	5,13	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

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

[antioxidanty](#) [borůvkový koláč](#) [borůvky](#) [kyselina listová](#) [moučník](#) [moučník z borůvek](#) [ovesné vločky](#) [ovoce](#) [receptura dle kritérií Vím, co jím](#) [vitamín C](#) [vitaminy skupiny B](#) [vláknina](#) [zdravý moučník](#)

Copyright © 2024

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