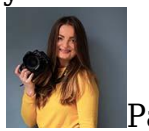
Recepty 3. 8. 2022 |  Pavla Vomastková

Meruňková galetka

URL článku: magazin/recepty/Merunkova-galetka__s10007x20351.html

Galetka pochází z Francie a je to označení pro široké spektrum různých plochých koláčů - sladkých i slaných. Galetku můžete vytvořit z palačinky, nebo upéct jako nízký koláč. Příprava je snadná a rychlá, když si navíc vyberete ingredience dle našeho receptu, galetka vás zasytí a dodá řadu důležitých živin.

V našem receptu pracujeme s řeckým jogurtem a celozrnnou špaldovou moukou.

- **Řecký jogurt** je skvělým zdrojem bílkovin. Když si navíc vyberete

variantu bez tuku, ušetříte také spoustu kalorií.
- **Celozrnná špaldová mouka** obsahuje komplexní sacharidy a vlákninu. Místo meruněk můžete použít prakticky jakékoliv jiné ovoce.

Ingredience: 15 porcí

Na těsto:	
Řecký jogurt 0 % tuku	250 g
Celozrnná špaldová mouka	150 g
Vejce	1 ks
Čekankový sirup	30 g
Slunečnicový olej	20 ml
Na ovocnou náplň:	
Meruňky	500 g
Třtinový cukr	20 g

Postup

1. Smíchejte v misce všechny suroviny určené na těsto. Pokud se lepí, přidávejte opatrně mouku a nechte odležet cca hodinu v lednici.
2. Mezitím si očistěte a nakrájejte meruňky (nebo jiné ovoce).
3. Těsto vyjměte z lednice, plech vyložte pečicím papírem a z těsta vytvarujte dle vašich preferencí 1 velkou až 4 menší galetky. Pokud se

těsto lepí, pomozte si ještě trochou mouky.

4. Cca 1,5 cm od kraje těsta pokládejte připravené ovoce a kraje těsta pak přehněte dovnitř.
5. Těsto potřete rozmíchaným vajíčkem a celou galetku posypte trochou třtinového cukru.
6. Pečte v troubě předehřáté na 180 °C cca půl hodiny.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 15 porcí	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	72	100	1442	≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	6,1	8,4	121	-
sacharidy	g	14,4	20	289	-
z toho cukry	g	4	5,6	80	-
tuky	g	2,5	3,4	49	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,5	0,6	9	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	2,7	3,8	55	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	0,06	0,08	1,13	≤ 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).

meruňková galetka meruňky moučník recept z meruněk receptura dle kritérií

Vím, co jím zdravý moučník

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz