Recepty 12. 10. 2022 | Pavla Vomastková

Dýňová bábovka

URL článku: magazin/recepty/Dynova-babovka__s10007x20397.html

Sezóna dýní je v plném proudu! Pokud vás už omrzela dýňová polévka na sto způsobů a přemýšlíte, co dobrého z této podzimní lahůdky ještě vykouzlit, vyzkoušejte tuto dokonale vláčnou dýňovou bábovku!

Díky použití celozrnné pohankové mouky, řeckého jogurtu, dýně a čekankového sirupu je tento recept nutričně vyvážený a vhodný do zdravého životního stylu.

- **Dýně hokaido** se pyšní výrazně nasládlou chutí a je skvělým zdrojem sacharidů, vlákniny, betakarotenů, vitaminů skupiny B, vápníku, železa i draslíku.
- **Vlašské ořechy** jsou významným zdrojem zdravých omega 3 mastných kyselin, vlákniny, bílkovin i vitaminů a minerálních látek.
- **Řecký jogurt** je skvělým zdrojem kvalitních bílkovin, vápníku, draslíku, selenu i sodíku.
- **Vejce** jsou zdrojem kvalitních bílkovin, tuků, vitaminů - A, D, E, skupiny B a minerálních látek - obsahují vápník, fosfor, draslík, železo a zinek.

Ingredience: 24 porcí

dýně hokaido	300 g
vejce	3 ks
hladká celozrnná pohanková mouka	250 g
slunečnicový olej	50 ml
vlašské ořechy	50 g
řecký jogurt 0 % tuku	140 g
čekankový sirup	50 ml
med	50 ml
prášek do pečiva	12 g
kakao	18 g
1 lžíce hrubé mouky + rostlinný tuk na vymazání formy	

Postup

1. Dýni si nastrouháme najemno a vlašské ořechy si nasekáme také najemno.
2. Troubu si dáme předehřát na 180 °C. Formu na bábovku si vymažeme a vysypeme moukou.
3. Smícháme si mouku s práškem do pečiva a ve druhé míse mokré ingredience - dýni, vajíčka, slunečnicový olej, ořechy, řecký jogurt, čekankový sirup a med.
4. Všechny ingredience smícháme dohromady a těsto si rozdělíme napůl. Do jedné poloviny přidáme ještě kakao.
5. Obě dvě části těsta umístíme do formy a dáme péct do předem vyhřáté trouby na 180 °C. Pečeme po dobu cca 45 minut.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria	Vím, co jím
				24 porcí		
energetická hodnota (kcal)	kcal	107	226	2566		≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	3,6	7,5	85,4	-	
sacharidy	g	11,0	23,2	263	-	
z toho cukry	g	2,9	6,0	68,6	-	
tuky	g	5,6	11,9	134,5	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,9	2,0	22,3		≤ 6 g/100 g

transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	2,6	5,5	62,8	-	
sůl	g	0,23	0,49	5,581		≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0		≤ 20 g/100 g

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

bábovka dýně pohanková mouka recept z dýně receptura dle kritérií Vím, co jím s vlašskými ořechy vitaminy a minerály zdravé tuky zdravý moučník zdravý recept

---

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