magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 9. 11. 2022 | Pavla Vomastková

Jablečný koláč s tvarohem

URL článku: magazin/recepty/Jablecny-kolac-s-tvarohem__s10007x20417.html

Jablka patří k celosvětově nejoblíbenějším druhům ovoce. Nejen, že jsou velmi zdravá (dokonce existuje anglické rčení, které říká: An apple a day keeps the doctor away - Jablko denně zahání doktora), ale jsou také ideální ingrediencí do koláčů a jiných sladkých pokrmů.

- Připravte si z nich voňavý jablečný koláč na plech. V receptu jsme použili tvaroh a jogurt, čímž jsme doplnili potřebné bílkoviny. Jablka do receptury přináší vlákninu, sladkost i vitaminy.

Ingredience: 30 porcí

Na těsto:	
pohanková celozrnná mouka	350 g
třtinový cukr	50 g
kypřicí prášek do pečiva	12 g
kefír	250 ml
vejce 1 ks	1 ks
slunečnicový olej	40 ml
vanilkový lusk	25 g
Na tvarohovu náplň:	
polotučný tvaroh	500 g
bílý jogurt	400 g
vejce 1 ks	58 g
čekankový sirup	50 ml
Na jablečnou náplň:	
4 větší jablka	800 g
citronová šťáva	40 ml
čekankový sirup	50 ml
mletá skořice	5 g

Postup

1. Smícháme si sypké a mokré ingredience na těsto nejprve zvlášť, poté

spojíme.

2. Vzniklé těsto vylijeme na plech vystlaný pečicím papírem (velikost 30x40 cm) a troubu dáme předehřát na 180 °C.
3. Připravíme si tvarohovou náplň a natřeme ji na těsto.
4. Nakonec přidáme jablečnou náplň - jablka si nastrouháme nahrubo, smícháme s citronovou šťávou, čekankovým sirupem a skořicí a naneseme na tvarohovou vrstvu koláče.
5. Pečeme v troubě na 180 °C po dobu cca 1 hodiny.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 30 porcí	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	108	121	3242	≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	4,8	5,4	143	-
sacharidy	g	15,6	17,6	470	-
z toho cukry	g	6,5	7,3	195	-
tuky	g	2,8	3,1	83,9	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,8	0,9	22,7	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	3,8	4,3	113,5	-
sůl	g	0,22	0,24	6,52	≤ 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).

bílkoviny jablečný koláč jablka recept s jablky recept s tvarohem receptura dle kritérií Vím, co jím tvaroh vláknina zdravý moučník zdravý recept

---

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