



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Recepty](#) 22. 5. 2024 | Pavla Vomastková

# Jablečný koláč s tvarohem

URL článku: [magazin/recepty/jablecny-kolac-s-tvarohem\\_\\_s10007x20417.html](https://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.



My si dnes právě z jablek připravíme voňavý jablečný koláč na plech. Jablka do receptury přináší vlákninu, sladkost i vitaminy. Na koláč jsme použili také tvaroh a jogurt, čímž jsme doplnili potřebné bílkoviny.

- Zařazení jablek a tvarohu do jídelníčku přináší řadu zdravotních výhod, od podpory trávení a imunitního systému po zlepšení svalové regenerace a zdraví kostí.

## **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	58 g
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 je spojíme.
2. Vzniklé těsto vylijeme na plech vyložený pečicím papírem (velikost 30x40 cm) a troubu dáme přehřát na 180 °C.
3. Připravíme si tvarohovou náplň a natřeme ji na těsto.
4. Nakonec přidáme jablečnou náplň - jablka si nastroháme nahrubo, smícháme s citronovou šťávou, čekankovým sirupem a skořicí a naneseeme na tvarohovou vrstvu koláče.
5. Pečeme v troubě na 180 °C po dobu cca 1 hodiny.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria	Vím, co jím
				30 porcí		
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 Víím, co jím \(snack\)](#).**

[bílkoviny](#) [jablečný koláč](#) [jablka](#) [recept s jablky](#) [recept s tvarohem](#) [receptura dle kritérií Víím, co jím](#) [tvaroh](#) [vláknina](#) [zdravý moučník](#) [zdravý recept](#)

---

Copyright © 2025

Víím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)