



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 20. 9. 2023 |

Bc. Martina Drtinová

Perníkový koláč se švestkami

URL článku: magazin/recepty/Pernikovy-kolac-se-svestkami__s10007x20642.html

I malý kousek tohoto koláče vám dokáže rozjasnit den. Perník je tradičně plný chutí a kořeněných sladkých vůní, v našem podání navíc doplněn o šťavnaté sladkokyselé švestky. Tomu zkrátka nejde odolat. A pokud i u vašich dětí patří perník mezi top moučníky, pak vám ručíme za to, že s tímto receptem doma jednoznačně zabodujete.



- Perník a perníková těsta mají v české kuchyni dlouhou tradici. Od původně vytlačovaných perníků, přes vykrajované, až právě po lité perníky na plech. Jeden takový si dnes upečeme i my. Typické perníkové koření v něm samozřejmě nechybí, těsto jsme ale obohatili o **bílý jogurt**, který

moučníku dodá vláčnost a chuťový šmrnc.

- Mouku jsme tentokrát zvolili **celozrnnou špaldovou**, ale vy můžete použít i tradiční žitnou, z níž se perníky dříve výhradně pekli. Pokud dáváte přednost bílé pšeničné mouce, rovněž z té si můžete perník. Mějte na paměti, že každá mouka se při pečení chová jinak a v případě volby jiného druhu, než je uvedeno v receptu, bude potřeba upravit i poměr „tekutých“ surovin.
- Trochu netradičně jsme perník obložili švestkami. Ale protože švestky k nadcházejícímu podzimu prostě patří, volba byla jasná. **Švestky** jsou malé ovocné **poklady plné výživných benefitů**. Jsou bohaté na vlákninu, vitamíny C a K, které podporují imunitní systém a zdravou krevní srážlivost. Obsahují také **antioxidanty**, které chrání buňky před poškozením volnými radikály. Díky svému **nízkému obsahu kalorií** jsou ideálním doplňkem pro hubnutí. Švestky navíc **podporují zdravou trávicí soustavu** a pomáhají udržet normální hladinu cukru v krvi. Jejich sladká chuť z nich dělá oblíbenou pochoutku v různých pokrmech a nejinak je tomu i v našem receptu. Ten si můžete připravit nyní v sezóně ze švestek čerstvých, později pak klidně ze zamražených. Proto, až si budete dělat zásobu švestek na zimu, doporučujeme je předem rozpůlit a vypeckovat. Ostatně to oceníte i při přípravě jiných moučníků se švestkami.

Ingredience: 24 porcí

Na těsto:

bílý jogurt 1,5 % tuku	200 ml
třtinový cukr	80 g
řepkový olej	70 g
vejce	2 ks
celozrnná špaldová mouka	120 g
prášek do pečiva bez fosfátů	6 g
kakao	10 g
perníkové koření	5 g
skořice	3 g
rum (tuzemák)	30 ml
švestky	500 g

Na drobenku:

polohrubá mouka	60 g
třtinový cukr	30 g
změklé máslo	30 g
skořice	4 g
rum (tuzemák)	5 ml

Postup



1. V míse společně promícháme všechny tekuté ingredience - vejce, olej, rum a jogurt.
2. Do druhé mísy si odvážíme sypké suroviny (mouku, kypřicí prášek, kakao, koření a cukr), promícháme a vsypeme je k tekuté části těsta. Metlou nebo elektrickým šlehačem vymícháme hladké těsto.
3. Koláčovou formu si vymažeme tukem a vysypeme hrubou moukou. Pokud máte formu s nepřilnavým povrchem, vymazávat nemusíte. Do formy

vlijeme těsto a povrch uhladíme.

4. Omyté švestky rozpůlíme a zbavíme pecek. Půlky švestek poskládáme na koláč rozkrojenou částí nahoru.
5. Suroviny na drobenku (kromě rumu) vložíme do mísy a mnutím rukama vytvoříme posypku. Nakonec přidáme rum a už jen zlehka promneme. Takto připravenou drobenkou posypeme povrch koláče.
6. Koláč vložíme do trouby předehřáté na 180 °C a pečeme přibližně 35 minut. Propečenost vyzkoušíme špejlí.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
	24 porcí				
energetická hodnota (kcal)	kcal	108	204	2 951	≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2,1	4	51,1	-
sacharidy	g	13,2	24,9	316	-
z toho cukry	g	7,2	13,6	172	-
tuky	g	4,9	9,3	117	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,2	2,2	28,4	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,1	2	25,6	-
sůl	g	0,08	0,14	1,81	≤ 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).

[receptura dle kritérií Víím, co jíím skořice švestkový koláč švestky zdravý dezert
zdravý moučník](#)

Copyright © 2024

Víím, co jíím a pijú, o.p.s., www.vimcojim.cz