magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 6. 12. 2023 | Bc. Martina Drtinová

Vánoční tvarohová štola

URL článku: magazin/recepty/Vanocni-tvarohova-stola__s10007x20701.html

Už jste někdy pekli vánoční štolu? Pokud ne, pak je nejvyšší čas to vyzkoušet. Její příprava je jednodušší, než si myslíte. Nemluvě o tom, že odpadá i složité pletení, jako je tomu u vánočky. Naší úžasně vláčné tvarohové štole plné oříšků a sušeného ovoce neodoláte.

Štola má své tradiční místo na vánoční tabuli našich německých sousedů. Podobně jako naše česká vánočka, má i tento moučník svým tvarem připomínat Ježíška zabaleného v plenkách. Přitom se, na rozdíl od vánočky, nemusí složitě zaplétat, což jistě mnozí ocení.

Štola má celou řadu variant. Setkáte se s kynutou, marcipánovou, máslovou, nebo právě tvarohovou, na níž vám dnes přinášíme recept my. **Tvaroh** jsme nezvolili náhodou. Štole totiž **dodá vláčnost a samozřejmě i zvýší podíl bílkovin a dodá tělu dobře vstřebatelný vápník**.

Vánoční štola bývá plná oříšků a kandovaného ovoce. Nejinak je tomu v případě oříšku i v naší verzi štoly. Použili jsme vlašské ořechy a mandle.

- **Jádra vlašských ořechů** jsou výborným zdrojem minerální látek, konkrétně hořčíku, mědi, železa, draslíku, vápníku a zinku. Obsahují i zajímavé množství vitamínů skupiny B, ať už B6 nebo kyseliny listové. Cenné jsou i pro zdravé tuky, zastoupené jsou jak **omega 6, tak omega 3 mastné kyseliny**. Do receptu jsme přidali i **mandle**, které jsou mimo jiné zdrojem vitamínu E ceněného pro své antioxidační účinky.
- Kandované ovoce jsme vyměnili za ovoce sušené, a to konkrétně za **sušené švestky**, které štole dodají nejen příjemnou sladkost, ale obohatí i naše zdraví. Jsou dobrým **zdrojem draslíku**, který je nezbytný pro udržení normální hladiny krevního tlaku. Obsahují také **vlákninu**, včetně rozpustné, která zajistí pocit sytosti a také prospívají našim střevům. Pokud dáváte přednost jinému druhu sušeného ovoce, můžete ho pochopitelně použít.

Jako sladidlo jsme tentokrát zvolili xylitol, který má o 40 % méně energie oproti

klasickému bílému cukru a neovlivňuje hladinu krevního cukru. Jedná se o prebiotikum, tedy vhodnou potravu pro střevní bakterie. Nicméně u citlivých jedinců může mít ve větším množství projímavé účinky, proto jeho použití případně zvažte.

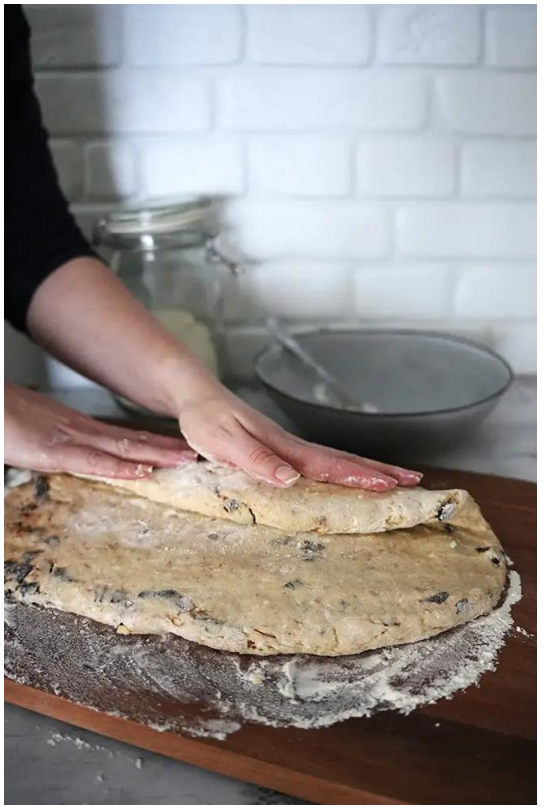
Tradiční štola se obvykle peče několik týdnů před Vánocemi. Po upečení se pak zabalí do alobalu a nechá uležet až do Štědrého dne. Nicméně podle naší zkušenosti to není vůbec potřeba. Štola v této podobě chutná skvěle i čerstvá.

Ingredience: 40 porcí

Na těsto:	
jemný tvaroh v kostce	250 g
rostlinný tuk (hera)	150 g
hladká špaldová mouka	400 g
celozrnná špaldová mouka	150 g
kypřicí prášek do pečiva bez fosfátů	12 g
xylitol	100 g
vejce	2 ks
½ lžičky citronové kůra	3 g
½ lžičky mleté vanilky	3 g
vlašské ořechy	25 g
mandle	25 g
sušené švestky	50 g

tuzemák	40 ml
sůl	1 g
Na potření:	
máslo	20 g
moučkový cukr	40 g

Postup



1. Tvaroh, tuk a vejce si vyndáme dostatečně předem z lednice, aby měly všechny suroviny stejnou pokojovou teplotu.
2. Sušené ovoce si namočíme na 2 hodiny do rumu, ořechy a mandle do vody.
3. Máslo vyšleháme s vejci a xylitolem do pěny. Poté zašleháme tvaroh.
4. Sušené ovoce vyjmeme z rumu a nakrájíme na menší kousky. Spolu s

rumem vmícháme do těsta.

5. Ořechy a mandle scedíme, osušíme, pokrájíme nahrubo a také vmícháme do těsta.
6. Odvážíme si mouky a promícháme je s kypřicím práškem, vanilkou, solí a citronovou kůrou. Vsypeme k těstu a vymícháme (ručně nebo hnětacím hákem v robotu) hladké nelepivé těsto.
7. Na pomoučněném vále rozválíme (nebo rukama vytvarujeme) asi 3 cm vysoký obdélník a přehneme ho do dvou třetin do tvaru štoly. Těsto můžeme také rozdělit na dvě stejně velké části a stejným způsobem udělat dvě menší štoly.
8. Štolu přeneseme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C zhruba 50-60 minut. Propečenost vyzkoušíme špejlí. Pokud pečeme dvě menší štoly, doba pečení se zkrátí na 25-30 minut.
9. Ihned po upečení potřeme štolu rozpuštěným máslem a posypeme moučkovým cukrem.

výživové údaje		**na porci**	**na 100 g**	**celkem** 40 porcí	**kritéria**	**Vím, co jím**
energetická hodnota (kcal)	kcal	105	316	4 220		≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	3,3	9,8	131	-	
sacharidy	g	13,3	39,9	532	-	
z toho cukry	g	2,5	7,4	99,4	-	
tuky	g	4,4	13,3	178	-	

z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,7	5,2	69		≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	0,8	2,5	33	-	
sůl	g	0,09	0,28	3,69		≤ 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).

mandle receptura dle kritérií Vím, co jím tvaroh Vánoce vánoční pečivo vánoční recept vlašské ořechy zdravý moučník zdravý recept

---

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