



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



[Recepty](#) 14. 2. 2024 | Mgr. Zuzana Douchová

# Valentýnský čokoládový koláč s červenou řepou

URL článku: [magazin/recepty/Valentynsky-cokoladovy-kolac-s-cervenou-repou\\_s10007x20746.html](http://magazin/recepty/Valentynsky-cokoladovy-kolac-s-cervenou-repou_s10007x20746.html)

Máme pro vás sladký tip nejen na Valentýna – čokoládovořepový koláč ve tvaru srdce. Přirozeně sladkou červenou řepu v kombinaci s kvalitní hořkou čokoládou si prostě zamilujete.



Nejen láska prochází žaludkem, ale i naše zdraví. Proto je tento koláč vyroben z kvalitních a zdraví prospěšných surovin.

- Bílou mouku jsme nahradili **celozrnnou špaldovou**, která dodá dezertu krásně oříškovou chuť a našemu tělu potřebnou vlákninu, vitamíny a minerály.

- Na oslazení těsta jsme použili med, ale můžete ho nahradit jakýmkoli jiným přirozeným sladidlem. Skvěle chutnají a dosladí i namočené a rozmixované datle.
- Máslo lze zcela nahradit rostlinným řepkovým olejem, který neobsahuje cholesterol a je výborným zdrojem esenciálních mastných kyselin.
- Čokoládu použijte pouze **kvalitní hořkou s vysokým obsahem kakaa**. Kakao je plné antioxidantů a minerálů, působí velmi pozitivně na naši nervovou a cévní soustavu.
- **Červená řepa** je zdrojem kyseliny listové, vitamínu C, draslíku, železa a antioxidantů. Podporuje tak náš imunitní, kardiovaskulární a nervový systém. Řepu do koláče doporučujeme raději pečenou, nežli vařenou, protože pečením získává řepa lepší chuť.

## Ingredience: 20 porcí

celozrnná špaldová mouka	150 g
3 vejce	150 g
červená řepa	300 g
kypřičí prášek do pečiva	6 g
řepkový olej	50 g
kakao	30 g
skořice mletá	5 g
med	120 g

sůl		1 g
70% hořká čokoláda		50 g

## Postup

1. Omytou červenou řepu si zabalíme do allobalu a dáme péct do trouby na 180 °C alespoň na hodinu. Vychladlou řepu poté rozmixujeme na hladké pyré.
2. K pyré přidáme 3 žloutky, med, olej, rozpuštěnou čokoládu a důkladně promícháme.
3. Přisypeme mouku s kypřícím práškem, kakao, skořici, špetku soli a opět promícháme.
4. Z bílků si vyšleháme pevný sníh a po částech ho opatrně vmícháme do těsta.
5. Hotové těsto nalijeme do vymazané a vysypané menší koláčové formy (třeba ve tvaru srdce) a pečeme na 180 °C cca 30 minut.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem					kritéria Vím, co jím
					20 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	104	241	2 076		≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	3	6,3	54,7	-	
sacharidy	g	12	28,4	245	-	
z toho cukry	g	6	15	130	-	

tuky	g	5	10,9	79,4	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1	2,9	25,3	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	2	4,3	36,9	-
sůl	g	0	0,152	1,312	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	5	11,4	98,4	≤ 20 g/100 g

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

červená řepa hořká čokoláda receptura dle kritérií Vím, co jím zdravý moučník

---

Copyright © 2024

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