



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 12. 2. 2025 | Ing. Hana Pávková Málková

Bramborové šišky s mákem, tvarohem a dušenými jablky

URL článku: magazin/recepty/Bramborove-sisky-s-makem,-tvarohem-a-dusenymi-jablky__s10007x20916.html

I sladké jídlo může být zdravé a nutričně vyvážené! Vyzkoušejte tradiční bramborové šišky s mákem obohacené o pořádnou dávku tvarohu a dušených jablek.



Pokud chcete sladká jídla připravit v odlehčené podobě, šetřete s přidaným cukrem a tukem. Samotné šišky není třeba sladit vůbec, k šiškám si můžete připravit dušené ovoce – například jablka, hrušky či švestky, které jídlo ochutí a osladí a není třeba už dalším cukrem posypávat.

Pokud chcete jídlo obohatit o vlákninu, použijte na přípravu šišek celozrnnou mouku a krupici. Další vlákninu dodá i mák, ten obohatí jídlo také o kvalitní tuky.

U sladkých jídel bývá často problém nedostatek bílkovin – to lze hravě vyřešit, pokud hotové šišky zasypete dostatečným množstvím strouhaného tvarohu.

Ingredience: 4 porce

Na šišky:

brambory	400 g
pšeničná celozrnná krupice	100 g
pšeničná celozrnná mouka	80 g
1 menší vejce	50 g
sůl	0,5 g

Na dušená jablka:

jablka	300 g
máslo	15 g
skořice	3 g

Na podávání:

nastrouhaný tvrdý tvaroh	200 g
mletý mák	60 g

Postup



1. Brambory uvaříme ve slupce a necháme vychladnout, ideální je uvařit si brambory den předem.
2. Brambory oloupeme a nastroháme najemno, přidáme vejce, sůl, krupici a mouku. Vypracujeme těsto a tvarujeme šišky, které vkládáme do vroucí vody a vaříme, dokud nevyplavou na hladinu.

3. Mezitím si oloupeme jablka a nakrájíme je na menší kostičky. Na pánvi rozežřejeme máslo, přidáme jablka a skořici a dusíme doměkka.
4. Šišky podáváme s podušenými jablky, posypané strouhaným tvarohem a mákem.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem				kritéria	Vím, co jím
				4 porce		
energetická hodnota (kcal)	kcal	444	147	1 774		400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	24,8	8,2	99,2	-	
sacharidy	g	59,8	19,8	239	-	
z toho cukry	g	10,1	3,3	40,3	-	
tuky	g	12	4	48	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3,5	1,1	13,8		≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	10,2	3,4	40,7		≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	0,25	0,08	0,99		≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0		≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím](#) (hl. jídlo).

[brambory hlavní jídlo jablka mák receptura dle kritérií Vím, co jím tabulka výživových hodnot tvaroh vegetariánský recept zdravý recept](#)

Copyright © 2025

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