magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 7. 10. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Podzimní dýňový cheesecake

URL článku: magazin/recepty/Podzimni-dynovy-cheesecake__s10007x8639.html

Máme pro Vás další zdravý certifikovaný recept na cheesecake z dýně Hokkaido, která dodá koláči potřebnou vlákninu, sladkou chuť a řadu prospěšných látek.

Dýně Hokkaido

Dýně neboli tykev patří mezi podzimní zeleninu, která má široké uplatnění v kuchyni a také velmi pozitivně působí na naše zdraví. **Existuje několik různých druhů dýní, ale oranžová dýně Hokkaido vyniká od ostatních svou chutí, konzistencí a hlavně se nemusí loupat.** Hodí se na vaření, pečení, grilování, **na slano i na sladko**. Dýně Hokkaido obsahuje značné množství **vlákniny** a je tak pomocníkem při zvýšeném cholesterolu, zažívacích potížích či zvýšeném krevním tlaku. Jasně oranžová barva značí **vysoký obsah betakarotenu**. Dále dýně obsahuje vitamíny A, C, B a z minerálních látek je převážně zastoupen draslík, fosfor a vápník. **Dýni Hokkaido konzumujeme i se slupkou, kde se ukrývá nejvíce cenných látek.** Před použitím pouze odstraníme semínka, ale ty konzumujeme také, protože jsou plná nenasycených mastných kyselin, bílkovin, vitamínů a minerálů (hlavně zinek a

železo).

Dýňový cheesecake

Z dýně Hokkaido se nejčastěji připravují krémové polévky či pyré, ale díky přirozeně nasládlé lehce oříškové chuti se **hodí také do sladkých pokrmů**. Do cheesecaku používám nejraději dýni pečenou, ale můžete ji i podusit do změknutí. Také je možné do receptu použít i jiné druhy dýně, například máslovou či muškátovou. Aby recept splnil přísná a zdraví prospěšná kritéria, použila jsem **nízkotučný krémový sýr i tvaroh a na korpus kvalitní žitné čokoládové sušenky**. Vše bez přidání másla a cukru. Dýňový cheesecake je proto úžasně lehký, nízkotučný a vhodný i při redukci hmotnosti. Díky tvarohu a čerstvému sýru je také koláč zdrojem kvalitních bílkovin.

RECEPT: DÝŇOVÝ CHEESECAKE

INGREDIENCE na 20 porcí:

Sušenky žitné čokoládové (Rej) 240 g

Mléko polotučné 100 ml

Dýně Hokkaido, zbavená semínek 300 g

Sůl špetka

Skořice mletá 1 čajová lžička

Šťáva z citrónu 2 lžičky + trocha kůry

Vejce 2 ks

Med 50 g

Tvaroh měkký odtučněný 250 g

Nízkotučný sýr Linessa Cream cheese 5 % 300 g

POSTUP:

Předehřejeme si troubu na 180 ° C a nejdříve si upečeme dýni. Na pečící papír poklademe pokrájenou dýni i se slupkou a necháme cca 30 min péct do změknutí. Mezitím si připravíme korpus. Sušenky rozdrtíme (válečkem či v mixéru) a zalijeme mlékem. Důkladně rukou promícháme a rozprostřeme na dno dortové formy, kterou vyložíme pečícím papírem. Korpus dáme do trouby předpéct na 10 minut. V míse smícháme tvaroh, sýr, vejce, med a přidáme špetku soli, skořici a citrónovou šťávu i trochu nastrouhané kůry. Upečenou dýni rozmixujeme do hladka na pyré a smícháme s tvarohovou směsí. Vlijeme

na sušenkový korpus a dáme do trouby na cca 45-60 min až povrch zezlátne a náplň ztuhne.

Energetická hodnota 1 porce: 392 kJ, 11 g sacharidů, 5 g bílkovin, 3 g tuků

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog

Fotografie: Tomáš Martínez

Zdroje: www.czfcdb.cz

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