**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
Recepty 3. 4. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

# Recept: Brusinkovo tvarohový mazanec

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Brusinkovo-tvarohovy-mazanec__s10007x9022.html

Zkuste si letos na Velikonoce upéct tento zdravý mazanec ze špaldové mouky, tvarohu a s léčivými brusinkami. Je úžasně vláčný, plný vlákniny, bílkovin a vitamínů.

## Velikonoční mazanec zdravě

Tradiční mazanec se dělá z kynutého těsta, bílé mouky, cukru, másla a rozinek. Obsahuje minimum vlákniny, bílkovin, za to spoustu cukru, prázdných kalorií z mouky a nasycených tuků z másla. Z**kuste letos upéct zdravější verzi ze špaldové celozrnné mouky**, která má lehce oříškovou chuť a spoustu vlákniny. **Pro zvláčnění těsta a doplnění bílkovin používám polotučný tvaroh** (ideální je tvaroh měkký). Místo másla použijte **kombinaci Hery a řepkového oleje jako zdrojů zdraví prospěšných rostlinných tuků**. Mazanec dělám s brusinkami naloženými v rumu, můžete je však nahradit i klasicky rozinkami.

## Brusinky místo rozinek

Vyzkoušejte letos místo rozinek do mazance přidat sušené brusinky. Kromě

výborné chuti jsou **pro lidský organismus velmi prospěšné**. Jsou **bohaté na vitamíny, minerály a mají výrazné antioxidační účinky**. Používají se v léčitelství při zánětech močového měchýře, na zvýšený krevní tlak, cholesterol a celkově **zlepšují funkci imunitního systému**. **Brusinky jsou totiž bohatým zdrojem vitamínu C, E, vlákniny, manganu a železa**. Můžete si je vychutnat čerstvé, sušené, kandované i konzervované. Skvěle se hodí na pečení do bábovek, koláčů či muffinů.

## RECEPT: BRUSINKOVO TVAROHOVÝ MAZANEC

## SUROVINY na 25 porcí:

**mouka celozrnná špaldová 350 g**
**tvaroh polotučný měkký 250 g**
**hera 40 g**
**olej řepkový 20 g**
**kypřící prášek 12 g**

**brusinky sušené 100 g**
**vejce 100 g**
**cukr vanilkový 20 g**
**rum 20 g**
**med 40 g**
**oříšek muškátový 2g**
**citronová kůra 5 g**
**citrónová šťáva 15 g**

## POSTUP:

Předehřejeme si troubu na 180° C a brusinky naložíme do rumu. Tvaroh si utřeme s vanilkovým cukrem, medem, herou, olejem a vejci (necháme si 1 bílek na potření). Mouku smícháme s kypřícím práškem. Vše spojíme dohromady, přidáme citrónovou kůru, šťávu, muškátový oříšek a důkladně prohněteme. Z těsta vytvoříme navlhčenýma rukama bochánek, který poklademe na plech vyložený pečícím papírem. Potřeme povrch vaječným bílkem a dáme péct do trouby na cca 60 min. Hotový mazanec zkoušíme špejlí, aby se těsto nelepilo. **Pokud nám mazanec na povrchu v průběhu rychleji ztmavne, přikryjeme ho alobalem a necháme dopéct vnitřek.**

## Nutriční složení 1 porce:

| | |
|---|---|
| energie | 122,5 kcal |
| bílkoviny | 4,1 g |
| sacharidy | 18,8 g |
| z toho cukry | 5,8 g |
| tuky | 3,8 g |
| SFA | 1,4 g |
| TFA | 0 g |
| sodík | 0,1 g |
| vláknina | 1,8 g |
| přidaný cukr | 1,9 g |

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

*Fotografie: Tomáš Martínez*

*Zdroje: www.whfood.com*

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz