



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. **Zkuste 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:

Předejdeme 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 potřetí). 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 zkusíme 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 © 2022

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