



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 15. 6. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Rebarborový drobenkový koláč

URL článku:

magazin/recepty/Recept:-Rebarborovy-drobenkovy-kolac__s10007x9194.html

Máte rádi koláče s drobenkou a nevíte co s rebarborou ze zahrádky? Vyzkoušejte tento lehký a zdravý koláč plný vlákniny a vitamínů díky ovesným vločkám, špaldové mouce a rebarboře. Kyselejší chuť rebarbory skvěle doplňuje med, pomeranč a skořice.



Proč jíst rebarboru

Přestože se rebarbora využívá jako ovoce do různých koláčů, kompotů či marmelád, **jedná se botanicky o zeleninu**. Má tedy nízkou energetickou hodnotu (pouhých 84 kJ/100 g) a nižší obsah sacharidů než běžné ovoce. **Specifickou ostřejší kyselou chuť rebarbory způsobují kyseliny šťavelová, jablečná a citrónová**. Kvůli obsahu těchto kyselin se **z rebarbory konzumují pouze oloupané a tepelně upravené řapíky**. Rebarbora však obsahuje řadu cenných vitamínů a minerálů. Je například zdrojem vitamínu K, který snižuje krvácivost a **používá se jako prevence osteoporózy**. Rebarbora je také důležitým zdrojem vitamínů skupiny B, draslíku, vápníku, manganu a hořčíku. **Pro vyšší obsah kyseliny šťavelové se však nedoporučuje dětem do 10 let, nemocným s ledvinami a močovým měchýřem, revmatikům a při problémech s žaludečními kyselinami či podrážděnou žaludeční sliznicí.**

Zdravější verze drobenkové koláče

Klasická drobenka se dělá z másla, cukru a bílé mouky. Obsahuje tak **zbytečně mnoho živočišného tuku, cukru a prázdných kalorií.** Protože v létě stoupá obliba drobenkových ovocných koláčů, připravila jsem pro vás mojí oblíbenou **zdravější verzi. Drobenku vyrábím z namletých ovesných vloček, celozrnné špaldové mouky, rostlinného tuku a medu.** Doplníte si tak řadu vitamínů, vlákniny a komplexních sacharidů. Skvělé se také hodí do drobenky jakékoli nasekané ořechy. **Jako rostlinný tuk použijte Heru, kokosový tuk nebo i rostlinný olej.** Do těsta přidávám **kefírové mléko, které koláč výborně odlehčí a zvláční.** Na přípravu rebarbory doporučuji přidat vždy o trochu více medu či jiného sladidla, protože je výrazně kyselější než ovoce. Každá rebarbora má také jinou intenzitu kyselosti, proto při přípravě rebarborové náplně z receptu raději nejdříve ochutnejte a v případě potřeby přidejte ještě další med. Rebarbora se skvěle doplňuje s kořením jako je skořice, badyán, kardanom či hřebíček.

RECEPT: REBARBOROVÝ DROBENKOVÝ KOLÁČ



SUROVINY na 20 porcí:

Rebarborová náplň:

Rebarbora 500 g

Pomerančová kůra 10 g

Pomerančová šťáva 50 g

Med 20 g

Koření (badyán, kardamon, hřebíček či skořice) 5 g

Těsto:

Mouka celozrnná špaldová 150 g

Ovesné vločky 150 g

Sůl 2 g

Med 60 g

Hera 60 g

Skořice mletá 5 g

Kefír nízkotučný 100 g

Prášek do pečiva 5 g

Vejce 50 g

POSTUP:

Řapíky rebarbory omyjeme a sloupneme vrchní slupku. Pokrájíme na kostičky a vložíme do hrnce. Přidáme šťávu a kůru z pomeranče, koření a med. Krátce povaříme do mírného změknutí rebarbory. V případě potřeby podlijeme trochou

vody. Na závěr rebarborovou směs ochutnáme a v případě kyselosti dosladíme ještě medem. Směs necháme chvíli vychladnout. Na těsto si nejdříve rozmixujeme ovesné vločky najemno a spojíme je s celozrnnou moukou, změkklou herou, skořicí a medem. Rukama vypracujeme drobenku a pak si dáme cca 2 menší hrsti stranou (na posyp koláče). Zbytek těsta spojíme s vejcem, špetkou soli, kypřícím práškem a přilijeme kefír. Vypracujeme důkladně těsto, které necháme chvíli odpočinout. Plech či koláčovou formu vyloženou pečícím papírem pokladem těstem, vlijeme na něj rebarborovou směs a posypeme drobenkou. Pečeme v předehřáté troubě na 180 ° C cca 30-40 min.



Nutriční složení 1 porce:

<i>energie</i>	<i>89,5 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>3 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>15,2 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>2,6 g</i>
<i>tuky</i>	<i>3,2 g</i>
<i>SFA</i>	<i>1,3 g</i>
<i>TFA</i>	<i>0 g</i>
<i>vláknina</i>	<i>2,1 g</i>
<i>sodík</i>	<i>0,074 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>1,8 g</i>

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

Zdroje: www.vyzivaspol.cz

Copyright © 2022

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