magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 7. 6. 2023 | 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.**
- Je také vynikajícím **zdrojem vlákniny** (2,9 g na 100 g porce). Pomáhá tělu odstraňovat toxické látky z těla a celkově pročisťuje střeva. Dokonce je dokáže zbavit případné ochablosti a pomáhá při zácpách.

  - **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 drobenkového 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 si připravíme **z namletých ovesných vloček, celozrnné špaldové mouky, rostlinného tuku a medu.** Doplníte si tak řadu vitamínů, vlákniny a komplexních sacharidů. Skvěle se také hodí do drobenky jakékoli nasekané ořechy. Jako rostlinný tuk použijte Heru, případně 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 kyselejší než ovoce, které se na koláče dává (jahody, borůvky, meruňky). 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, kardamom či hřebíček**.

Recept: Rebarborový drobenkový koláč

Ingredience: 20 porcí

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

Rebarborová náplň:

- Rebarbora 500 g
- Pomerančová kůra 10 g
- Pomerančová šťáva 50 g
- Med 20 g
- Koření (badyán, kardamom, hřebíček či skořice) 5 g

Postup:

1. 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.

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

Nutriční složení 1 porce:

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

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Autor fotografie: Pavla Vomastková
Zdroj informací: www.vyzivaspol.cz

draslík hořčík ovesné vločky pečeme se špaldovou moukou pohanková mouka rebarbora recept bohatý na vlákninu trávení vápník vitamín K vláknina zdravý dezert zdravý moučník

---

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