



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Recepty](#) 26. 8. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Borůvkový koláč s ricottovým sýrem

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Boruvkovy-kolac-s-ricottovym-syrem__s10007x9297.html

Kombinace borůvek, čerstvého sýra ricotty, mandlí a vanilky vykouzlí dohromady úžasný letní koláč, který je bez mouky a cukru, plný bílkovin a vitamínů. Vyzkoušejte tento lehký a zdravý dezert, který získal naši certifikaci.



Borůvkové bohatství

Borůvky se právem řadí mezi **nejzdravější plody přírody**. Jsou velmi bohaté na **vitamín C, A, E, vitamíny skupiny B a hlavně na antioxidanty**, které brání působení škodlivým volným radikálům na organismus. Borůvky obsahují i **minerály jako je hořčík, fosfor, draslík, vápník a železo**. Mají **antibakteriální, dezinfekční a močopudné účinky**. Zlepšují **ostrost zraku, chrání a regenerují sliznice, posilují naše cévy a krevní oběh**. Také pomáhají **čistit krev, odvodňovat organismus a snižují hladinu cholesterolu v krvi**. Celkově **posilují imunitní systém**. Nejen plody, ale i **odvar z listů** má léčivé účinky. Například **při průjmech, zánětech močových cest nebo menstruačních bolestech**. Určitě letos nevynechejte příležitost **konzumace čerstvých borůvek**, nebo v podobě **džemu, borůvkových knedlíků či koláčů**. Skvěle se také hodí do **ovocných a zeleninových šťáv**.

či **smoothie**. Borůvky nejlépe snězte ihned, ale můžete je i zavařit či zamrazit.

Koláč bez mouky a cukru

I bez mouky a cukru se dá vyrobit ovocný koláč. Mouku jsem v tomto případě nahradila mletými mandlemi a cukr agávovým sirupem. Mandle jsem před mletím opražila na sucho na pánvi, aby tak ještě více vynikla ořechová chuť. Mandle jsou bohaté na zdravé nenasycené tuky a skvěle drží koláč pohromadě a díky ricottě je koláč úžasně vláčný a plný bílkovin. Vše dochucené voňavou čerstvou vanilkou a citrónovou šťávou pro osvěžení.

RECEPT: BORŮVKOVO RICOTTOVO KOLÁČ BEZ MOUKY A CUKRU



SUROVINY:

ricotta nízkotučná 400 g

mandle loupáné 100 g

vejce 2 ks 100 g

vanilka lusk 1 ks 5 g

agávový sirup 100 g

citrónová šťáva 10 g

borůvky 200 g

olej řepkový 40 g

kypřicí prášek 5 g

sůl špetka 2 g

POSTUP:

Přehřejeme si troubu na 170 ° C a menší pečící formu na koláč vyložíme pečícím papírem. Mandle vsypeme na rozehřátou pánev a na sucho krátce opražíme. Pak necháme vychladnout a následně rozmixujeme úplně najemno. V míse smícháme žloutky, dužinu z vanilkového lusku (lusk podélně nařízneme a vydlabeme vnitřek), ricottu, agávový sirup, citrónovou šťávu a olej a důkladně promícháme. Na závěr zamícháme mleté mandle, lžičku kypřicího prášku a špetku soli. Bílky vyšleháme zvlášť na tuhý sníh a pomalu vmícháme do těsta. Většinu borůvek zamícháme do těsta a necháme si menší část na ozdobení. Těsto vlijeme do formy a poklademe zbylými borůvkami. Dáme péct do trouby na cca 30-40 min.

Nutriční složení celkem:

<i>energie</i>	<i>2120,5 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>83,9 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>139,7 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>72,3 g</i>
<i>tuky</i>	<i>137,7 g</i>
<i>SFA</i>	<i>30,3 g</i>
<i>TFA</i>	<i>0 g</i>
<i>vláknina</i>	<i>18,1 g</i>
<i>sodík</i>	<i>1,971 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>66,1 g</i>

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

Fotografie: Tomáš Martínez

Zdroje: www.nutridatabaze.cz

Copyright © 2024

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