magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 14. 1. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Mandarinkový koláč bez mouky

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Mandarinkovy-kolac-bez-mouky__s10007x9534.html

Mandarinky jsou skvělým zdrojem vitamínů, vlákniny a antioxidantů. Zkuste je použít na výborný a vláčný koláč, který místo mouky obsahuje pražené mandle, slazený je pouze medem a přirozeně sladkým ovocem.

Sladké a zdravé mandarinky

Mandarinky jsou vhodnou alternativou sladkostí, protože jsou přirozeně sladké a šťavnaté. Jsou bohatým zdrojem vitamínu C, vitamínů skupiny B, rozpustné vlákniny pektinu, antioxidantů a řady minerálů. Pomáhají tak předcházet zimnímu nachlazení a infekcím, snižují krevní tlak a cholesterol a jsou lehce stravitelné.

Výživný a bezlepkový mandarinkový koláč

Na tento koláč budete potřebovat pouze mandarinky (cca 7 ks), loupané mandle, med a vejce. Díky této kombinaci je koláč voňavý a vláčný díky ovoci, výživný a sytý díky mandlím a vejcím. Bez přidání pšeničné mouky je i bezlepkový. Dopřejte si zdravé a vyvážené sladké hřešení plné bílkovin, přirozených cukrů a zdravých tuků.

RECEPT: MANDARINKOVÝ KOLÁČ BEZ MOUKY

SUROVINY na 38 porcí:

Mandarinky 700 g

Máslo na vymazání formy 2 g

Vejce 6 ks 300 g

Med 150 g

Mandle loupané 400 g

Kypřící prášek 1 balení 12 g

Vanilkový extrakt 5 g

POSTUP:

Mandarinky důkladně omyjeme pod teplou vodou a 500 g mandarinek dáme do hrnce s vodou, přivedeme k varu a vaříme pod pokličkou na mírném plamenu 2 hodiny. Poté je slijeme a necháme vychladnout. Mezitím si opražíme mandle na sucho na pánvi a dáme také vychladnout. Pak mandle rozmixujeme v mixéru najemno. Předehřejeme si troubu na 180 ° C a menší koláčovou formu (průměr cca 20 cm) si vymažeme po stranách máslem nebo olejem a dno formy poklademe pečícím papírem. Vychladlé uvařené mandarinky zbavíme stopky, rozpůlíme a vyndáme případná semínka. I s kůrou je pak rozmixujeme na hladké pyré, které smícháme v míse s vejci, medem a lžičkou vanilkového extraktu (nebo dužinou z jednoho vanilkového lusku). Do této směsi postupně přisypeme mandlovou hmotu a prášek do pečiva. Vše důkladně promícháme. Zbylé čerstvé mandarinky nakrájíme opět na tenké plátky a část z nich vyložíme stěny formy, těsto nalijeme do formy a povrch poklademe zbylými nakrájenými kolečky mandarinek. Koláč dáme do trouby péct na cca hodinu a po 30 minutách přikryjeme alobalem.

Nutriční složení 1 porce:

energie	*103 kcal*
bílkoviny	*4 g*
sacharidy	*7 g*
z toho cukry	*4 g*
tuky	*7 g*

SFA	*1 g*
TFA	*0 g*
vláknina	*1 g*
sodík	*0 g*
přidaný cukr	*3 g*

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

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz