



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

Kypřicí 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 pyrė, které smícháme v mıse s vejci, medem a lžičkou vanilkovėho extraktu (nebo dužinou z jednoho vanilkovėho lusku). Do tėto 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:

<i>energie</i>	<i>103 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>4 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>7 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>4 g</i>
<i>tuky</i>	<i>7 g</i>

<i>SFA</i>	<i>1 g</i>
<i>TFA</i>	<i>0 g</i>
<i>vláknina</i>	<i>1 g</i>
<i>sodík</i>	<i>0 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>3 g</i>

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

Copyright © 2023

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