magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 22. 9. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Švestkový koláč s pistáciovou drobenkou

URL článku: magazin/recepty/Svestkovy-kolac-s-pistaciovou-drobenkou__s10007x9989.html

Máte rádi švestkové koláče s drobenkou? Tento si určitě zamilujete! Místo klasické bílé mouky, cukru a másla je drobenka vyrobená z pistácií, medu a ovesných vloček.

VÍM, CO JÍM
VIEM, ČO JEM

Fotografie: Tomáš Martínez

Pistácie pro zdraví mozku a srdce

Pistáciové ořechy mají vysoký obsah minerálů (především železa, vápníku, draslíku a hořčíku), bílkovin a nenasycených mastných kyselin. Jsou také zdrojem vitamínu E, B a betakarotenu. Prospívají tak

našemu nervovému, cévnímu i imunitnímu systému. Ideální je konzumace nepražených a nesolených pistácií, které díky své barvě obohatí různé dezerty nebo zmrzlinu.

Pistáciový koláč

Pistácie jsem použila nejen na drobenku společně s namletými ovesnými vločkami, špaldovou moukou a medem, **ale i do těsta**, aby bylo chutnější a zčásti tak nahradily tuk. Do těsta jsem použila pro zvláčnění ještě podmáslí, které lze nahradit kefírem či jogurtem. Nejvíce mi chutnají pistácie právě v kombinaci se švestkami, ale můžete použít jakékoli jiné sezónní ovoce.

SUROVINY:

pistácie nepražené, nesolené	100g
ovesné vločky	100g
mouka celozrnná spaldová	150g
olej řepkový	20g
med	130g
kypřící prášek	6g
sůl	1g
vejce	50g
podmáslí 0,5%	150g
citronová šťáva	10g

skořice mletá	5g
švestky	300g

POSTUP:

Předehřejeme si troubu na 180 ° C. Ovesné vločky a 30 g pistácií rozmixujeme úplně na hladko a smícháme se špaldovou moukou. Odsypeme si do misky stranou cca 20 g a přidáme 40 g nahrubo nadrcených pistácií a 30 g medu. Lžičkou promícháme a dáme stranou. Do směsi s moukou přidáme polovinu sáčku prášku do pečiva, skořici, špetku soli a dále olej, vejce, podmáslí, citronovou šťávu a důkladně promícháme. Formu na koláč si vyložíme pečícím papírem a švestky odpeckujeme. Do formy vlijeme těsto a poklademe švestkami slupkou dolů. Na závěr posypeme pistáciovou drobenku a ještě zbylými 30 g pistácií vcelku. **Pečeme cca 30 min.**

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím.

Výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**Kritéria Vím, co jím**
		46g		22 ks	
energetická hodnota (kcal]	kcal	108	232	2370	≤ 110 kcal / porci
bílkoviny	g	3	6,9	70,4	-
sacharidy	g	16	33,6	343,5	-

z toho cukry	g	7	14,9	152,1	-
tuky	g	4	7,9	81	-
z toho					-
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	0	1,1	10,9	*≤ 1.1 g/100g or ≤ 13 en%*
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g / 100 g or ≤ 1.3 en%
vláknina	g	2	4	40,7	
sodík	mg	0	0,117	1,2	≤ 400 mg / kcal
přidaný cukr	g	5	10,4	106,6	≤ 20 g / 100 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