



Makový koláč bez mouky pro zdravé kosti

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Makovy-kolac-bez-mouky-pro-zdrave-kosti__s10010x8371.html

Mák obsahuje až 11 krát více vápníku než mléko! A navíc obsahuje spoustu dalších důležitých minerálů, vitamínů a zdravých nenasycených mastných kyselin. Upečte si z máku koláč zcela bez mouky a cukru, slazený sušeným ovocem a medem.



Za **zdroj vápníku** se nejčastěji považuje mléko a mléčné produkty. Přitom neustále přibývá těch, kteří se mléku a mléčným výrobkům vyhýbají, ať již z důvodu zdravotních či etických.

- **Mák obsahuje 1 357 mg na 100 g, v mléce je obsah vápníku pouze 124 mg na 100 g.** Mák je proto ideálním způsobem, jak dodat tělu chybějící

minerál. Díky vysokému obsahu vápníku lze mák zařadit mezi nejvýznamnější zdroje vápníku **v prevenci proti osteoporóze** (řídnutí kostí) a podpoře pro správný vývoj a fungování kostí. Mák je velmi výživný, obsahuje kolem 50 % rostlinných olejů a bílkoviny. Další tělu prospěšné látky obsažené v máku jsou **hořčík, fosfor, draslík a vitamín E**.

Mák použijte namletý do ranních kaší a koláčů, nebo si z něj můžete vytvořit i makové mléko, které je úžasným nápojem na překyselený organismus. Stačí jen mák namočit přes noc do vody a pak rozmixovat. Výhodou mléčných produktů oproti rostlinným zdrojům je **vyšší vstřebatelnost vápníku**. Proto jsem do koláče přidala i tvaroh, aby se vápník z máku správně využil a koláč byl bohatý i na bílkoviny.

RECEPT: MAKOVÝ KOLÁČ BEZ MOUKY

SUROVINY:

Mák mletý 200 g

Rozinky (nebo jiné sušené ovoce dle chuti) 100 g

Mandle natural (nebo jiné ořechy dle chuti) 30 g

Sezamová semena (nebo jiná semena dle chuti) 30 g

Med 2 lžíce - 30 g

Vejsce 3 ks, oddělené žloutky a bílky

Tvaroh polotučný, nebo **Míša tvarohový mls** 250 g

Vanilkový extrakt 1 lžička

Sůl špetka

Šťáva z půlky citrónu

Kakao na poprášení

POSTUP:

- 1) Předehřejeme troubu na 180° C a formu na koláč vyložíme pečícím papírem.
- 2) Sušené ovoce (nejčastěji používám mix rozinek, brusinek a datlí) namočíme na 5 minut do mističky s teplou vodou, aby změklo.
- 3) Dále rozmixujeme mák, ořechy, semínka a sušené ovoce (do směsi přidáme trochu vody, v které jsme ovoce namáčeli).
- 4) V jedné míse smícháme žloutky, tvaroh, med, citrónovou šťávu a vanilkový extrakt a důkladně promícháme.
- 5) Bílky vyšleháme se špetkou soli na tuhý sníh.
- 6) Do žloutkové směsi vmícháme makovou směs z mixéru.

- 7) Vše důkladně promícháme a na závěr opatrně vmícháme tuhý sníh.
- 8) Těsto nalijeme do formy a pečeme cca 45-50 min. Zkoušíme špejlí, zda je koláč hotový.
- 9) Špejle by měla zůstat suchá. Před podáváním posypeme makový koláč kakaem.

Energie na 1 porci - 35 g = 102kcal, tuky 6,2 g-z toho SFA 1,3 g, sacharidy 8,3 g-z toho cukry 5 g, bílkoviny 3,8 g, vláknina 0,4, sůl 0,1, přidaný cukr 2,2 g - doporučujeme k svačince.

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím.](#)

Copyright © 2022

Víím, co jíím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz