O výživě 23. 10. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

Bezlepkový koláč: švestkovo-polentový tvarožník

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Bezlepkovy-kolac:-svestkovo-polentovy-tvaroznik__s10010x8612.html

Kombinace švestek, kukuřičné mouky, medu a tvarohu? Skvělá volba nejen pro celiaky! Tento ovocný odlehčený koláč je totiž nejen bez lepku, ale i cukru, másla. Právem se zařadil mezi schválené receptury přísných kritérií Vím, co jím a piju.

Léčivé švestky

Švestky mají v naší kuchyni široké využití. Konzumují se syrové, sušené, kompotované, vyrábějí se z nich povidla nebo slivovice. Švestka nebo také slíva je peckovice a plod slivoně švestky.

- **Švestky obsahují kolem 80 % vody, sacharidy, vlákninu, organické kyseliny, minerální látky (sodík, draslík, železo, hořčík, vápník) a vitamíny (provitamín A, B1, B2, C).**
- Tyto plody jsou výborným pomocníkem **při léčbě revmatismu, dny, zvýšeného cholesterolu, zvyšují odolnost vůči stresu a posilují imunitu.**
- Díky vysokému podílu vlákniny švestky velmi pomáhají při střevních potížích a zácpě.

Švestkovo-polentový tvarožník

Tento koláč je ideální kombinací všech prospěšných živin, obsahuje kvalitní bílkoviny, komplexní i jednoduché sacharidy a zdravé tuky. **Je tedy vhodný ke snídani či svačině.** Základem tohoto jednoduchého receptu je polenta (kukuřičná mouka), polotučný tvaroh, med a čerstvé švestky. Na koláč však můžete použít jakékoli jiné čerstvé ovoce. Recepturu jsem opět připravila bez použití kuchyňské váhy pro snadnější přípravu. Vystačíte si pouze s hrnkem a lžící.

RECEPT: ŠVESTKOVO POLENTOVÝ TVAROŽNÍK

INGREDIENCE:

Čerstvé švestky nebo jiné ovoce pokrájené na kousky 1,5 hrnku / 250 g
Polenta v suchém stavu 2 hrnky / 340 g
Tvaroh polotučný 500 g (2 vaničky), nebo **Míša tvarohový mls** 500 g
Olej rostlinný 1/3 hrnku / 70 g

Šťáva z citrónu 2 lžičky
Kypřící prášek 1 balení
Sůl špetka
Vejce 2 ks
Med ½ hrnku / 95 g

POSTUP:

1. Polentu smícháme s práškem do pečiva a špetkou soli.
2. Vejce rozmícháme s medem, tvarohem, olejem a citrónovou šťávou.
3. Vše spojíme dohromady a zamícháme do těsta hrnek pokrájeného ovoce.
4. Vylijeme do koláčové formy vyložené pečícím papírem a poklademe zbytkem ovoce na povrch.
5. Pečeme v předehřáté troubě na 180 ° C cca 30-40 min.

Energie na 1 porci - 46 g = 106 kcal, tuky 4,1 g-z toho SFA 1,2 g, sacharidy 14,3 g–z toho cukry 5,3 g, bílkoviny 2,7 g, vláknina 0,4, sůl 0,2, přidaný cukr 4,4 g – doporučujeme k svačině.

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

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz