



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Tvaroh pro děti](#) 21. 6. 2023 | Bc. Martina Drtinová

Jahodový koláč z jogurtového těsta s tvarohem a drobenkou

URL článku: magazin/recepty/jahodovy-kolac-z-jogurtoveho-testa-s-tvarohem-a-drobenkou__s20133x20590.html

Tento recept přináší dokonalou kombinaci svěžích jahod, krémového tvarohu a křupavé drobenky, která korunuje každý kousek. Upečte tento výtečný koláč pro svou rodinu či přátele a oslavte tak spolu s nimi začátek léta.



- Tento rychlý a lahodný koláč si můžete připravit prakticky z jakéhokoli ovoce. Kromě jahod bude skvělé i další **bobulovité ovoce** jako jsou maliny, červený či černý rybíz, borůvky, ostružiny. Vyzkoušet ale můžete i třešně nebo meruňky.

- My jsme si tentokrát zvolili **jahody**, jejichž sezóna je právě v plném proudu. Jahody jsou totiž skvělým letním ovocem bohatým na vitamíny, minerální látky a další bioaktivní látky. Obsahují vysokou dávku vitamínu C, a to 62-66 mg na 100 g, dále vitamín K, betakaroten, kyselinu listovou či riboflavin. Zároveň v nich najdeme draslík, železo i menší množství vápníku, fosforu, hořčíku, manganu a mědi.
- Bílkoviny koláči dodává **měkký tvaroh**. Kromě toho, že je dobrým zdrojem vápníku i dalších minerálních látek a vitamínu, je dobře stravitelný a působí příznivě na náš střevní mikrobiom.
- **Na drobenku** jsme využili kombinaci špaldové mouky a [ovesných vloček](#), ale připravit si ji můžete i z vloček samotných, část můžete pomlít najemno. Drobenku můžete také obohatit o zdravé tuky, a to přidáním nasekaných vlašských ořechů.

Ingrediencie: 22 porcí

Na těsto:

bílý jogurt 3,5 % tuku

200 g

vejce

1 ks

čekankový sirup	50 g
špaldová celozrnná mouka	120 g
prášek do pečiva	12 g
sůl	0,5 g
Na náplň:	
polotučný tvaroh 2 % tuku	250 g
vanilkový pudink (prášek)	10 g
čekankový sirup	15 g
čerstvé jahody	500 g
Na drobenku:	
máslo	50 g
špaldová celozrnná mouka	50 g
třtinový cukr	50 g
jemné ovesné vločky	40 g
skořice	5 g
sůl	0,5 g
+ 30 g řepkového oleje a 20 g hrubé mouky na vymazání formy	

Postup



1. Troubu si předehřejeme na 180 °C. Koláčovou formu (ø 28 cm) vymažeme olejem a vysypeme hrubou moukou.
2. Všechny suroviny na těsto dáme do mísy a metlou umícháme hladké těsto, které vlijeme do připravené formy.
3. Do tvarohu vmícháme čekankový sirup a vanilkový pudink. Pokud by byl tvaroh příliš tuhý, naředíme ho několika lžícemi mléka. Tvaroh rozetřeme

na těsto.

4. Omyté a osušené jahody rozkrojíme na půl a řezem nahoru rozprostřeme na tvaroh.
5. Na drobenku si v míse smícháme mouku, cukr, ovesné vločky, skořici a sůl. Přidáme změkklé máslo a vytvoříme drobenku, kterou posypeme celý koláč.
6. Připravený koláč vložíme do vyhřáté trouby a pečeme na 180 °C přibližně 35-40 minut. Propečenost vyzkoušíme špejlí.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jím
	22 porcí				
energetická hodnota (kcal)	kcal	107	161	2 356	≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	3,7	5,5	80,4	-
sacharidy	g	11,7	17,6	258	-
z toho cukry	g	4,9	7,4	108,1	-
tuky	g	4,5	6,7	98,1	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,8	2,6	38,8	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	3,7	5,5	81,2	-
sůl	g	0,51	0,76	11,12	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 20 g/100 g

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

[jahody ovesné vločky ovoce pečeme se špaldovou moukou receptura dle kritérií Vím, co jím zdravý moučník zdravý recept](#)

Copyright © 2024

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