Tvaroh pro děti 29. 11. 2023 | Bc. Martina Drtinová

Sypaný ořechový koláč s tvarohem

URL článku: magazin/recepty/Sypany-orechovy-kolac-s-tvarohem__s20133x20681.html

Ještě než se pustíte do pečení vánočního cukroví, máme pro vás recept na famózní moučník. Vyzkoušejte náš nutričně i chuťově dokonale vyvážený sypaný ořechový koláč s tvarohem. Kombinaci vláčného korpusu, lahodného tvarohového krému a křupavého ořechového posypu prostě neodoláte.

- **Vlašské ořechy** přidávají do našeho koláče nezaměnitelnou křupavost a výraznou ořechovou chuť. Kromě toho ale nabízí také bohatou dávku omega-3 mastných kyselin, antioxidantů a minerálních látek. Konzumace ořechů je spojována s podporou kardiovaskulárního zdraví a celkovou

vitalitou.

- **Tvaroh** dodá koláči vláčnost a zvýší jeho nutriční hodnotu, a to díky bílkovinám, jejichž je zdrojem a které nás krásně zasytí. Kromě toho je tvaroh bohatý i na vápník, který je právě z tohoto mléčného výrobku dobře vstřebatelný.

Ingredience: 30 porcí

Na těsto:	
hladká špaldová mouka	270 g
mleté vlašské ořechy	50 g
kypřicí prášek do pečiva	6 g
skořice	3 g
řepkový olej	100 g
med	30 g
Na tvarohovou náplň:	
jemný měkký tvaroh v kostce	500 g
vejce	2 ks
polotučné mléko	100 ml
med	60 g

Postup

1. Troubu si předehřejte na 180 °C.
2. V míse promíchejte mouku, ořechy, kypřicí prášek a skořici. Přilijte olej a tekutý med a vytvořte těsto podobné drobence.
3. Suroviny na náplň vymíchejte šlehačem dohladka.
4. Do koláčové formy (⌀ 26 cm) nasypte o něco více než polovinu drobenky a lehce přimáčkněte. Nalijte tvarohovou náplň a posypejte zbytkem drobenky – měla by bohatě pokrýt celý povrch.
5. Vložte do vyhřáté trouby a pečte přibližně 30-40 minut, dokud povrch nezezlátne.

výživové údaje		na porci	na 100 g	celkem 30 porcí	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	103	251	3 099	≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	3,9	9,4	117	-
sacharidy	g	10	24,4	301	-
z toho cukry	g	3,4	8,3	102	-
tuky	g	5,3	13	160	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,7	1,7	21,6	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	0,4	0,9	11,7	-
sůl	g	0,03	0,08	1,04	≤ 1 g/100 g

přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 20 g/100 g

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

recept s tvarohem receptura dle kritérií Vím, co jím tvaroh vlašské ořechy zdravý moučník zdravý recept

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz