



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Zdravé Vánoce](#) 6. 12. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Recept: Perníčky z žitné mouky

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Pernicky-z-zitne-mouky__s20144x19030.html

Perníčky z žitné mouky jsou zajímavým zpestřením pečeného vánočního repertoáru. Žito se v porovnání s pšenicí vyznačuje vyšším obsahem esenciálních aminokyselin, tudíž žitná bílkovina má vyšší biologickou hodnotu.



Žitné mouky obsahují vedle vlákniny i řadu **tzv. bioaktivních látek**, jako jsou například beta-glukany nebo fytoestrogeny. Výrobky z žitné mouky se dle studií mohou uplatnit v prevenci nemocí srdce a cév a také v prevenci **některých typů nádorů**.

Vlašské ořechy se vyznačují zajímavým **obsahem vícenenasycených**

mastných kyselin, bílkovin (ve 100 g ořechů je obsaženo 15 g bílkovin), z vitaminů to je především vitamin B1, B6 a kyselina listová, z minerálních látek vlašské ořechy překvapí obsahem manganu, hořčíku a fosforu.

Rozpis je navržen na 70 ks perníčků, takže pokud nemáte v plánu obdarovat příbuzné, stačí upéct perníčky **z poloviční dávky**. A pozor, zpracování více než kilogramu surovin při plné dávce vyžaduje sílu i trpělivost.

Suroviny

mouka celozrnná žitná	800 g
vejce	200 g
hera	240 g
med	120 g
cukr třtinový	250 g
perníkové koření	30 g
citrónová kůra	5 g
jedlá soda	10 g
vlašské ořechy	100 g

Postup

Žitnou mouku prosejeme s jedlou sodou na vál, přidáme cukr, perníkové

koření, změkrou Heru, vejce, med, kůru z citrónu a mleté ořechy a zpracujeme hladké těsto. Těsto necháme nejlépe dva dny odpočinout v lednici zabalené do potravinové fólie. Těsto pak vyválíme na plát vysoký asi 4 mm a vykrajujeme pomocí formiček různé tvary. Dáme péct do předem vyhřáté trouby na 175 °C. Po opečení ihned potřeme rozšlehaným vejcem.

výživové údaje	na porci na 100g celkem kritéria Víím, co jím				
	70 ks				
energetická hodnota (kcal)	kcal	94,8	378,3	6638,4	110 kcal/100 g
bílkoviny	g	1,7	6,8	118,6	-
sacharidy	g	12,5	49,9	875,8	-
z toho cukry	g	5,2	20,9	365,9	-
tuky	g	3,85	15,3	269,1	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,38	5,5	96,6	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,6	6,4	112	
sůl	g	0,1	0,5	8	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	4,98	19,9	348,4	≤ 20 g/100g

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

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