magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Zdravé Vánoce 4. 12. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

Citrónové bochánky s mandlemi a ricottou

URL článku: magazin/recepty/Citronove-bochanky-s-mandlemi-a-ricottou__s20144x19521.html

Malé bochánky jsou křehoučké, nízkotučné a plné bílkovin díky ricottě. Krásně voní citrónem. Místo cukru jsou obalované v přirozeně sladkém ovesném sušeném mléce.

Suroviny

mandle neloupané	150 g
mouka špaldová hladká	300 g
Hera	70 g
ricotta	200 g
jedlá soda	5 g
vanilkový extrakt	5 g
žloutek (1ks)	20 g
agávový sirup	150 g
sůl	1 g
citrónová šťáva	20 g
citrónová kůra	5 g
mléko ovesné sušené	20 g

Postup

Troubu předehřejeme na 180 ° C. Nejdříve si mandle opražíme na sucho na pánvi a pak rozmixujeme na hladkou mouku. Pak je smícháme se špaldovou moukou, sodou, špetkou soli a spojíme se změklou Herou. Důkladně prohněteme a přidáme žloutky, ricottu, vanilku a kůru a šťávu z celého biocitrónu. Vše důkladně promícháme a dáme do fólie - do lednice uležet na pár hodin. Pak z těsta vytvarujeme malé kuličky, které na plechu vyloženým

pečícím papírem splácneme a pečeme cca 10 min. Ještě teplé obalíme v sušeném mléce.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 31 porcí	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	107,7	352,9	3338,1	110 kcal/porci
bílkoviny	g	3,2	10,4	98,54	-
sacharidy	g	11,7	38,5	364,08	-
z toho cukry	g	3,7	12,1	114,35	-
tuky	g	5,4	17,6	166,22	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,7	5,6	53,27	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,3	4,4	41,285	
sůl	g	0,2	0,5	5,2	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	3,2	10,5	99,15	≤ 20 g/100g

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

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz