



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Zdravé Vánoce](#) 4. 12. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

Vánočka ze špaldové mouky

URL článku: magazin/recepty/Vanocka-ze-spaldove-mouky_s20144x19522.html

Upečte si celozrnnou vánočku ze špaldové mouky, plnou rozinek a oslazenou jen medem. Oproti klasické vánočce má nižší podíl tuku, cukru a ještě je díky celozrnné mouce plná vlákniny a vitaminů.



Suroviny

mouka celozrnná špaldová hladká	500 g
mléko polotučné 1,5 %	200 g
Hera	80 g
med	100 g
sušené droždí	7 g
vanilkový extrakt	5 g
žloutek	60 g
hrozinky	100 g
rum	
mandle mleté	15 g
sůl	1 g
citrónová kůra	5 g

Postup

V hrnci si rozehrějeme Heru a vlijeme do ní mléko. Do mísy přisypeme mouku, přidáme špetku soli, droždí, med, žloutky, vanilku, citrónovou kůru a přilijeme Heru s mlékem. Vypracujeme těsto, do kterého pak přisypeme rozinky. Trochu ještě posypeme mouku, zakryjeme utěrkou a necháme min. hodinu na teplém místě kynout. Troubu předehřejeme na 180 ° C. Těsto rozdělíme na 9 stejných kousků a z každého vyválíme copánek. Ze 4 copánků upleteme základnu pro

vánočku, kterou pak hřbetem ruky trochu rozdělíme, na základnu položíme ze 3 copánků upletený cop, který položíme na základnu a zbylé dva copánky smotáme dohromady a položíme navrch. Vánočku dáme na plech vyložený pečicím papírem a necháme ještě chvíli kynout. Aby vánočka držela tvar, použijte špejle, které zapíchnete ke koncům a do středu. Pak potřeme zbylým bílkem a posypeme mandlemi. Pečeme cca 40-50 min.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria	Vím, co jím
				30 porcí		
energetická hodnota (kcal)	kcal	109,6	306,4	3287,82	110 kcal/porci	
bílkoviny	g	2,9	8,2	88,13	-	
sacharidy	g	16,3	45,6	489,34	-	
z toho cukry	g	5,2	14,4	154,51	-	
tuky	g	3,2	8,9	95,212	-	
z toho	-	-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,2	3,4	37,01	≤ 6 g/100 g	
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g	
vláknina	g	1,6	4,5	48,015		
sůl	g	0,1	0,1	1,5	≤ 1 g/100 g	
přidaný cukr	g	2,7	7,6	82	≤ 20 g/100g	

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

Copyright © 2024

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