magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Zdravé Vánoce 1. 12. 2021 | Ing. Hana Pávková Málková

Tvarohová vánočka s mandlemi

URL článku: magazin/recepty/Tvarohova-vanocka-s-mandlemi__s20144x20120.html

Vánočka je klasika, která nesmí na Vánoce chybět. Zkuste si ji letos připravit v odlehčené verzi. Celozrnná mouka ji obohatí o vlákninu a mandle o zdravé tuky!

Stačí upravit pár ingrediencí a výsledek bude **nutričně bohatší** a chuťově stejně vynikající.

- Část klasické mouky **nahraďte moukou celozrnnou** (například špaldovou), která vánočku obohatí o vlákninu. Místo másla nebo

ztuženého tuku použijte **řepkový olej**, který je oproti máslu bohatý na nenasycené mastné kyseliny včetně omega-3. Další vhodný tuk vánočce dodají i **mandle.**

- Do těsta **přidejte tvaroh**, který navýší obsah bílkovin, díky tvarohu bude vánočka také krásně vláčná a nebude potřeba přidávat tolik tuku.

Ingredience 30 porcí

špaldová celozrnná mouka	300 g
hladká pšeničná mouka	200 g
tvaroh měkký 0,5%	250 g
vejce 3 ks	150 g
řepkový olej	60 ml
cukr	50 g
mandle	50 g
rozinky	40 g
sušené droždí	7 g
sůl	1 g
vanilka, muškátový květ	1 g

Postup

1. Rozinky si předem namočíme do vody nebo rumu.

2. Mouku (oba druhy) smícháme se sušeným droždím, přidáme i špetku soli a dle chuti přidáme vanilku, muškátový květ nebo citronovou kůru, záleží, co máme rádi.
3. V jiné míse vyšleháme vejce s cukrem, přidáme tvaroh a olej.
4. Postupně přidáváme mouku smíchanou se sušeným droždím a vypracujeme těsto. Nejlépe to jde robotem, ale můžeme těsto vypracovat i ručně.
5. Na závěr přidáme i nasekané mandle (cca 2 třetiny z uvedeného množství a zbytek si necháme na posypání) a rozinky.
6. Těsto necháme na teplém místě cca hodinu kynout.
7. Z těsta vytvarujeme vánočku nebo mazanec, potřeme rozšlehaným vajíčkem a posypeme zbylými mandlemi.
8. Pečeme v troubě při 180 °C asi 30-40 minut dle velikosti.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem** 20 porcí	**kritéria**	**Vím, co jím**
energetická hodnota (kcal)	kcal	176	296	3521		110 kcal/porci
bílkoviny	g	6,6	11	132	-	
sacharidy	g	23	38	452	-	
z toho cukry	g	5	9	103	-	
tuky	g	6,3	10,7	127	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,7	1,2	14,6		≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,4 g/100 g

vláknina	g	1,7	3	35	-	
sůl	g	0,1	0,2	2,4		≤ 1/100 g
přidaný cukr	g	3	5	60		≤ 20 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (snack). Recept je certifikovaný na 30 porcí - tj. zdravá velikost porce je opravdu malá.

bílkoviny celozrnná mouka moučník pečeme se špaldovou moukou proteiny recept bohatý na vlákninu receptura dle kritérií Vím, co jím vánočka vánoční cukroví vánoční recept

---

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