magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Zdravé Vánoce 18. 12. 2024 | Bc. Martina Drtinová

Perníkový biskupský chlebíček

URL článku: magazin/recepty/Pernikovy-biskupsky-chlebicek__s20144x20447.html

Biskupský chlebíček patří vedle vánočky ke klasickým svátečním moučníkům a variant existuje bezpočet. Snad každá rodina má ten „svůj“ recept. Tento náš je plný oříšků a sušeného ovoce – když zavřete oči, ucítíte vůni Vánoc. Už jen proto by vám na vánočním stole neměl chybět.

- **Celozrnná ječná mouka** je velmi bohatá na obsah vitaminů, především skupiny B a minerálních látek. Má **vyšší obsah vlákniny, betaglukanů**, které pozitivně ovlivňují snižování hladiny krevního cukru a cholesterolu. Obsahuje málo lepku.

- **Ve vlašských ořeších** najdeme tolik potřebné vysoce nenasycené mastné kyseliny, a to **jak omega 6, tak omega 3 mastné kyseliny**. Pyšní se i vyšším obsahem bílkovin a vlákniny a samozřejmě i vitamíny, konkrétně skupiny B a vitamín E. Z minerálních látek nechybí mimo jiné hořčík, fosfor a draslík.
- I **mandle** obsahují nenasycené mastné kyseliny a jsou výjimečné pro svůj **vysoký obsah vitamínu E, vitamínů skupiny B a vápníku**. Jsou zdrojem minerálních látek jako je hořčík, fosfor, měď, zinek, draslík nebo mangan a z ořechů mají nejmenší obsah kalorií.

Ingredience: 20 porcí

vejce	3 ks
čekankový sirup	80 g
řecký bílý jogurt 0,5 % tuku	140 g
celozrnná ječná mouka	125 g
kypřicí prášek do pečiva bez fosfátů	12 g
perníkové koření	5 g
vlašské ořechy	50 g
neloupané mandle	50 g
sušené švestky	50 g
sušené meruňky nesířené	50 g
1 lžíce řepkového oleje na vymazání formy	
2 lžíce strouhaného kokosu na vysypání formy	

Postup

1. Troubu si předehřejeme na 180 °C. Formu na biskupský chlebíček vymažeme olejem a vysypeme strouhaným kokosem.
2. Vejce vyšleháme společně s čekankovým sirupem do pěny.
3. Zašleháme bílý jogurt.
4. Mouku promícháme s perníkovým kořením a kypřicím práškem a vmícháme do těsta.
5. Vlašské ořechy, mandle, sušené švestky a meruňky nasekáme nožem na menší kousky, přisypeme do těsta a promícháme.
6. Těsto vlijeme do připravené formy a pečeme při 180 °C cca 30 minut.

výživové údaje		na porci	na 100 g	celkem 20 porcí		kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	102	264	2034		≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	3,6	9,3	71,8	-	
sacharidy	g	8,7	22,6	174,4	-	
z toho cukry	g	2,5	6,6	50,9	-	
tuky	g	5,4	14,0	107,8	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,2	3,1	24,2		≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,4 g/100 g

vláknina	g	4,4	11,4	88,2	-	
sůl	g	0,14	0,36	2,79		≤ 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).

biskupský chlebíček mandle omega 3 mastné kyseliny perníkový biskupský chlebíček receptura dle kritérií Vím, co jím sušené ovoce Vánoce vánoční pečivo vánoční recept vláknina vlašské ořechy zdravý moučník zdravý recept

---

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