



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



Velikonoce 31. 3. 2023 | Ing. Hana Pávková Málková

Velikonoční mazanec zdravěji

URL článku: magazin/recepty/Velikonocni-mazanec-zdraveji__s20146x19211.html

Velikonoce bez mazance by nebyly ty správné Velikonoce. Zkuste ho ale letos připravit trochu zdravěji! Přinášíme vám recept na mazanec ze špaldové mouky, který je chuťově k nerozeznání od tradiční receptury. Navíc je nutričně obohacen o vlákninu a prospěšné látky.



Tradiční mazanec se připravuje z bílé nízkovymleté mouky, která je především zdrojem škrobu a nepřináší mnoho pozitivních živin. **Pokud použijete mouku celozrnnou, obohatíte se o cennou vlákninu a další prospěšné látky.** Množství celozrnné mouky záleží na vás, pokud ale nejste na celozrnnou mouku

zvyklí, použijte nejprve raději polovinu klasické mouky a polovinu celozrnné. Každá mouka se chová trochu jinak, proto případně upravte dle potřeby množství mléka nebo mouky, aby mělo těsto požadovanou konzistenci.

Místo tradičního másla **můžete použít rostlinný tuk vhodný na pečení**, díky němuž vylepšíte složení tuku - snížíte podíl nasycených mastných kyselin a obohatíte se o prospěšné nenasycené mastné kyseliny. Pohrát si můžete i s množstvím cukru a pokud vám nevadí méně sladká chuť, tak **na cukru uberte**. Pečete-li mazanec pro strážníky vyžadující „tradiční“ chuť, raději buďte s ubíráním cukru opatrní.

Ingredience: 17 porcí

| | |
|--------------------------------|-------|
| mouka celozrnná špaldová | 125 g |
| mouka hladká | 125 g |
| mléko polotučné 1,5 % | 125 g |
| rostlinný tuk vhodný na pečení | 60 g |
| cukr | 50 g |
| žloutek (1-2 ks) | 30 g |
| mandle (nasekané/plátky) | 25 g |
| droždí | 20 g |
| sůl | 2 g |
| vanilka mletá | 0,3 g |

| | |
|------------------|-------|
| oříšek muškátový | 0,2 g |
| citronová kůra | 1 g |
| vejce na potřetí | 25 g |

Postup

1. Droždí rozdrobíme a smícháme se lžící cukru, přidáme polovinu vlažného mléka a lžící mouky, rozmícháme a necháme vzejít kvásek (přikryjeme utěrkou a necháme na teplém místě cca 10-15 minut).
2. Mouku (oba druhy) smícháme se zbylým cukrem, špetkou soli a muškátovým oříškem, můžeme přidat i vanilku nebo citronovou kůru.
3. Přidáme žloutky, zbytek mléka, rostlinný tuk vhodný na tepelnou úpravu a kvásek, přidáme i nasekané mandle (část mandlí si necháme na posyp).
4. Vypracujeme důkladně těsto (za pomoci robota nebo ručně) a necháme pod utěrkou kynout cca 1,5-2 hodiny.
5. Po vykynutí těsto ještě jednou propracujeme a vytvoříme mazanec.
6. Hotový mazanec dáme na plech vyložený pečicím papírem a necháme ještě chvíli kynout.
7. Potřeme rozšlehaným vajíčkem a posypeme nasekanými mandlemi nebo mandlovými plátky.
8. Pečeme nejdříve na 200 °C cca 5 minut a potom dopékáme při 155 °C cca 30-40 minut.

| výživové údaje | na porci na 100 g celkem | | | kritéria VíM, co jím | |
|--------------------------------|--------------------------|------|------|----------------------|------------------|
| | | | | 17 porcí | |
| energetická hodnota (kcal) | kcal | 107 | 311 | 1 827 | ≤ 110 kcal/porci |
| bílkoviny | g | 2,9 | 8,5 | 50 | - |
| sacharidy | g | 13,7 | 39,7 | 233,1 | - |
| z toho cukry | g | 3,6 | 10,3 | 60,7 | - |
| tuky | g | 4,3 | 12,4 | 73 | - |
| z toho | - | - | - | - | - |
| nasycené mastné kyseliny (SFA) | g | 1 | 2,9 | 16,8 | ≤ 6 g/100 g |
| transmastné kyseliny (TFA) | g | 0 | 0,1 | 0,5 | ≤ 0,4 g/100 g |
| vláknina | g | 1 | 2,8 | 16,4 | - |
| sůl | g | 0,1 | 0,4 | 2,5 | ≤ 1 g/100 g |
| přidaný cukr | g | 2,9 | 8,5 | 50 | ≤ 20 g/100g |

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem VíM, co jím \(snack\)](#).

[mandle mazanec pečeme se špaldovou moukou receptura dle kritérií VíM, co jím](#)
[Velikonoce velikonoční pečení vláknina zdravý moučník zdravý recept](#)

Copyright © 2024

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