



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Velikonoce](#) 13. 4. 2022 | MUDr. Daniela Lilling

Špaldové mini mazance s mandlemi

URL článku: magazin/recepty/Spaldove-mini-mazance-s-mandlemi__s20146x20257.html

Dovedete si představit Velikonoce bez mazance? Zkuste si letos upéct toto tradiční velikonoční pečivo v trochu jiné podobě. Místo jednoho velkého mazance budete mít hned 6 mini mazanců, navíc veganských.



- **bez vajec, bez mléka, bez živočišných tuků**

Ingredience: 6 mini mazanců (30 porcí)

hladká špaldová mouka	600 g
třtinový cukr	150 g
sojový nápoj	200 ml
rostlinný tuk na pečení	60 g
sušené droždí	5 g
1 lžička sušené pomerančové kůry	15 g
1/4 lžičky soli	1,25 g
mandlové plátky	20 g

Postup

1. Do velké mísy prosijeme mouku společně s droždím, solí i pomerančovou kůrou.
2. Sójový nápoj jen lehce zahřejeme a rozpustíme v něm cukr i rostlinný tuk - postupně přiléváme k mouce a rukama nebo pomocí robotu vypracujeme hladké a pružné těsto. V případě potřeby přidáme trochu více mouky nebo sójového nápoje.
3. Zakryjeme utěrkou a necháme kynout 1,5 hodiny.
4. Nakynuté těsto ještě jednou propracujeme a rozdělíme na 6 rovných dílů, ze kterých utvoříme bochánky.
5. Necháme kynout dalších 30 minut a přehřejeme troubu na 180°C.

6. Nakynuté mini mazance potřeme sójovým mlékem a posypeme mandlovými plátky. Pečeme do zezlátnutí, přibližně 40 minut.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jím
				30 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	108	303	3234	≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2,9	8,1	86	-
sacharidy	g	19	53	568	-
z toho cukry	g	5	14,1	150	-
tuky	g	2,2	6,1	65	-
z toho		-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SFA)	g	0,7	2,1	22,4	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	0,9	2,5	27	-
sůl	g	0,06	0,16	1,75	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 20 g/100 g

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

[mandle mazanec mini mazance moučník receptura dle kritérií Víím, co jím](#)
[veganský recept vegetariánský recept Velikonoce velikonoční pečení zdravý moučník zdravý recept](#)

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