

Celozrnná bublanina s lesním ovocem



10 PORCÍ



55 MINUT



STOB RECEPT

Ingredience

Potravina	Množství (g/ml)
Vejce celé (syrové)	110
Olej řepkový	40
Mouka špaldová celozrnná	120
Mouka ječná celozrnná	80
Mléko čerstvé polotučné (1,5 % tuku)	170
Maliny	100
Kypřicí prášek do pečiva	8
Cukr bílý (řepný, třtinový)	50
Borůvky	100

Postup přípravy

Mouku (můžeme použít směs ječné a špaldové nebo jen špaldovou mouku) smícháme s kypřicím práškem a cukrem. V jiné míse si promícháme vejce, olej a mléko. Obě směsi promícháme dohromady a vytvoříme lité těsto. V případě potřeby zahustíme moukou nebo naopak zředíme mlékem. Na závěr opatrně vmícháme borůvky a maliny. Do koláče můžeme použít čerstvé nebo mražené ovoce, čerstvé použijeme na dozdobení. Koláčovou formu si vymažeme a vysypeme a vlijeme těsto. Pečeme při 170 stupních cca 40 minut. Hmotnost hotové bublaniny: 700 g, energetická hodnota na 100 g = 960 kJ. 1 porce odpovídá cca 70 g.