

Celozrnná jahodová bublanina s tvarohem



 16 PORCÍ  60 MINUT

 STOB RECEPT

Ingredience

Potravina	Množství (g/ml)
Jahody	300
Tvaroh odtučněný průměr	250
Puding průměr (prášek)	12
Cukr bílý (řepný, třtinový)	70
Mouka špaldová celozrnná	100
Mouka pšeničná hladká	130
Vejce celé (syrové)	165
Mléko čerstvé polotučné (1,5 % tuku)	160
Kypřicí prášek do pečiva	10
Olej řepkový	60

Postup přípravy

Množství ingrediencí odpovídá menšímu pekáčku. Mouku (můžeme použít směs klasické a celozrnné špaldové nebo například ječné mouky) smícháme s kypřicím práškem a 40 g cukru. V jiné míse si promícháme 2 vejce, olej a mléko. Obě směsi promícháme dohromady a vytvoříme lité těsto. V případě potřeby zahustíme moukou nebo naopak zředíme mlékem. Pekáček si vymažeme olejem a vysypeme moukou a vlijeme těsto. Tvaroh vyšleháme s jedním vejcem, 30 g cukru a vanilkovým pudinkovým práškem. Přidáme do pekáčku na připravené těsto a poklademe překrájenými jahodami. Pečeme při 170 stupních cca 40 minut. Před podáváním můžeme dozdobit tvarohem a čerstvými jahodami. Hmotnost hotové bublaniny: cca 1170 g, energetická hodnota na 100 g = 810 kJ. 1 porce odpovídá cca 70 g.