

Tvarohová bublanina s rybízem

Napsala: Jana Vašáková

Nepodceňujte rybíz. V našich končinách ho seženete hned ve třech barevných provedeních, červené, bílé a černé. Nebojte se je kombinovat, každý druh má svou specifickou chuť, jež dodá obyčejnému koláči neuvěřitelné grády. Rybíz vás ohromí i svým složením. Je bohatý na vitamín C, rutin (vitamín P), niacin (vitamín B3) a kyselinu pantotenovou (B5). Obsahuje vápník, železo, hořčík, draslík a mangan, nenasycené mastné kyseliny, karoteny a trísloviny a pektin. Není tedy divu, že jedna hrst rybízu denně vám pomůže posílit obranyschopnost organismu, zbaví vás nežádoucích toxinů a ochrání vaše buňky před patologickými změnami.

Recept na tvarohovou bublaninu s rybízem

Ingredience:

2 celá vejce

250 g polotučného tvarohu

2 lžíce třtinového cukru

1 hrnek polohrubé mouky

½ hrnku špaldové mouky

½ pytlíku prášku do pečiva (bez fosfátu)

1 lžíce řepkového oleje

250 g rybízu

Postup:

1. Ve větší míse rozetřete vejce s tvarohem, přidejte třtinový cukr, smíchejte mouku s práškem do pečiva a nakonec zlehka vmíchejte olej.
2. Plech o průměru cca. 23 cm vymažte a vysypte troškou mouky. Těsto rovnoměrně rozprostřete na plech a nvrch položte omytý rybíz. Rukou jemně vtlačte ovoce do těsta.
3. Plech s bublaninou vložte do předehřáté trouby na 180°C přibližně na 30 minut.

Naše tipy:

1. Podobným způsobem připravíte bublaninu i z třešní, meruněk nebo rebarbory.
2. Špaldovou mouku můžete nahradit žitnou nebo celozrnnou pšeničnou moukou.
3. Těsto je hodně hutné, máte-li ho rádi více nadýchané, smíchejte tvaroh s ½ hrnkem polotučného mléka a prášek do pečiva přidejte až úplně nakonec.

Další recepty:

[Těstoviny s lilkem a rajčaty](#)

[Jednoduchý pečený losos](#)
[Kuskus s brokolicí a sýrem cottage](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)



© **Napsala Jana Vašáková**
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.