

Tvarohové koláčky

Počet porcí: 25

Doba přípravy: 1 hodina

Postup přípravy

Oba druhy mouky promícháme, prosejeme sítkem a vsypeme do mísy. Na dně mísy s moukou vyrobíme důlek, do kterého rozdrobíme droždí. Mléko zahřejeme na teplotu 30 °C. Cca 100 ml ohřátého mléka nalijeme na droždí v míse a s malým množstvím mouky vyrobíme velmi řídké těsto (omládek). Necháme v teplém prostředí vykynout. Do hrnečku nalijeme ohřáté mléko, v něm rozpustíme sladidlo Irbis Stévie (100 g), žloutek, olej, sádlo, sůl. Takto upravenou směs nalijeme do mísy s vyzrálým omládkem a hnětením vypracujeme v hladké, nelepivé těsto. Mísu přikryjeme utěrkou a necháme v teplém prostředí vykynout. Těsto je správně vykynuté, když zvětší svůj původní objem opět minimálně na dvojnásobek. Těsto po vykynutí opět promícháme, tj. přetučíme (odstraníme plyny a kvasinkami vzniklé kyselinky, které způsobují tzv. pálení žáhy) a znovu necháme vykynout. Takto vyrobené těsto je připravené k dalšímu tvarování a plnění.

Nyní vyválíme těsto na cca 1 cm tlustou placku a vykrájíme pomocí skleničky. Na vál si nasypeme hladkou mouku a do ní vždy obtiskneme dno skleničky a následně jím uděláme důlek do vykrojeného koláčku. Okraje koláčku potřeme bílkem. Do každého koláčku přidáme náplň. Koláče pečeme ve vyhřáté troubě na horkovzduch na 180 stupňů.

Náplň do koláčů: všechny uvedené suroviny (250 g měkkého tvarohu, 50 g Irbis se sladidly z rostliny stévie, 10 g pudinku s vanilkovou příchutí (1 kávová lžička), 2 žloutky, špetka mletého anýzu) vidličkou promícháme, až vznikne stejnorodá, hladká náplň.

Ingredience

- **Mouka hrubá 1 000 g** - 250 g
- **Jedlá sůl** - 0.5 g
- **Sádlo** - 20 g
- **Stevia Sweetiva nízkoenergetické sladidlo 200 tablet** - 150 g
- **Bílek** - 22 g
- **Puding Naturamyl vanilka příchutí 37 g** - 10 g
- **Žloutek** - 84 g
- **0,3% UHT mléko Mlékárna Pragolaktos 1 l** - 350 g
- **Olej slunečnicový** - 50 g
- **Čerstvé pekařské droždí 42 g** - 50 g
- **Tvaroh měkký 250 g** - 250 g
- **Hladká mouka** - 450 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

