

JABLKOVÝ KOLÁČ

CESTO:

230g zmäknutého masla (7126kJ)
50g cukru (850kJ)
1 vajce = cca 60g (379kJ)
350g hladkej múky (5113,5kJ)
1 PL studenej vody (0kJ)

PLNKA:

1kg jablák (2375kJ)
šťava z ½ citróna = cca 50ml (10kJ)
80g cukru (1360kJ)
2 PL škorice = cca 12g (117kJ)
20g rozpusteného masla (620kJ)



POSTUP:

1. Najprv zmiešame zmäknuté maslo s cukrom, primiešame vajíčko a potom postupne pridávame múku. Cesto spracujeme rukami, zabalíme do fólie a odložíme do chladničky na 45 minút.
2. Jablká nakrájame na tenké plátky a v mise ich premiešame s citrónovou šťavou, rozpusteným maslom, cukrom a škoriceou.
3. Rúru dáme predhriať na 210°C. ¾ cesta vyvaľkáme a dáme na vymastenú okrúhlu formu. Na cesto poukladáme jablká. Zo zvyšného cesta spravíme pásiky a poukladáme ich na vrch koláča. Vložíme ho do rúry a dáme piecť na 25 minút.
4. Hotový koláč môžeme podľa chuti posypať cukrom.

ENERGETICKÁ HODNOTA:

celý koláč 17950,5 kJ = 4 294,38 kcal

ak by sme ho rozdelili na 8 kusov, jeden by mal 2243,81 kJ = 536,8 kcal

*nejaká energia sa spáli v rúre, ale nepodarilo sa nám zistiť koľko

ENERGIA V POTRAVINÁCH

fyzika

skupina

Karolína Debnárová, Tereza Chromá, Natália Slivková, Barbora Štefánková
spolupracovník Zuzana Chromá

V.A

BROWNIES

Energetická hodnota potravín je množstvo energie, ktoré sa môže z potravín uvoľniť úplným spálením alebo využitím v organizme. Je vyjadrená množstvom energie v živinách, ale aj iných látkach ako sú napríklad organické kyseliny. Môžeme ju zistiť z tabuliek výživových hodnôt, kde je uvedená na 100 gramov potravín alebo z obsahu živín v jednotlivých potravinách. V oboch prípadoch ju vyjadrujeme v kJ.

POTREBUJEME (40 porcií):

70 % horká čokoláda 250g = 5442,5 kJ (100g = 2177 kJ)

maslo 250g = 7670 kJ (100g = 3068 kJ)

vajíčka 4ks = 1516 kJ (1 vajíčko = 379 kJ)

trstinový cukor 250g = 4205 kJ (100g = 1682 kJ)

múka 20g = 294,8 kJ (100g = 1474 kJ)

kakao 20g = 307,4 kJ (100g = 1537 kJ)

POSTUP :

- Do misky nalámeme 250g horkej čokolády, ktorú dáme na vodný kúpeľ
- Postupne po kúskoch pridáme maslo a necháme ho roztopiť
- Do ďalšej misky si rozbijeme 4 vajíčka, pridáme 250g trstinového cukru a miešame, pokým sa cukor úplne nerozptýli
- Ďalej k tomu preosejeme dve kopcovité polievkové lyžice múky a ďalšie dve polievkové lyžice kakaa
- Pomocou šľahacej varešky prípadne kuchynského robota zmes premiešame, kým sa všetko nespojí
- K roztopenej čokoláde pridáme malú štipku soli
- Opätovne premiešanú čokoládu vylejeme do misky s cestom
- Cesto vylejeme na plech, na ktorý sme si vopred vystreli papier na pečenie
- Pečieme vo vyhriatej rúre na 180°C približne 25 až 30 minút
- Koláč necháme približne 15 minút vychladnúť
- Nakrájaný koláč môžeme podávať spolu so zmrzlinou a ovocím

celý koláč má 19435,7 kJ (4650,41kcal)

1 porcia (1 kocka) má 485,89 kJ (116,26 kcal)

Poznámka: Energetická hodnota zmrzliny a ovocia nie je započítaná v recepte

Obe suroviny slúžia len na vylepšenie či ako bonus

