

20.052 Jogurtový múčnik – bublanina**100 porcií****Receptúra**

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
múčniková zmes	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	3,75	3,75
jogurt	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,50
voda	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,50
olej	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41	0,62	0,62
Hmotnosť porcie v g	45		45		45		65	

Výrobný postup

Múčnikovú zmes zmiešame so studenou vodou, jogurtom a olejom. Premiešame a vlejeme do vymasteného a múkou vysypaného plechu na hrúbku asi 2 cm. Pečieme vo vyhriatej rúre pri teplote 140-150 °C 40 až 45 minút. Z cesta môžeme pripraviť aj ovocnú bublaninu s použitím ovocia.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	Energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	560	142	2,7	4,6	0,01	21,5	0,02	2,3	0,02	0,02	0,004	0,00	0,02	0,01
B	560	142	2,7	4,6	0,01	21,5	0,02	2,3	0,02	0,02	0,004	0,02	0,02	0,01
C	560	142	2,7	4,6	0,01	21,5	0,02	2,3	0,02	0,02	0,004	0,02	0,02	0,01
D	801	169	3,6	6,1	0,01	28,7	0,03	3,1	0,03	0,02	0,004	0,03	0,03	0,02