**20.075 Perník (pre celiatikov) 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| perníková zmes (pre celiatikov) | | 3,00 | 3,00 | 3,00 | 3,00 | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 |
| vajcia | | 18 | 0,90 | 18 | 0,90 | 18 | 0,90 | 24 | 1,20 |
| vlažná voda | | 1,50 | 1,50 | 1,50 | 1,50 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 |
| olej | | 0,90 | 0,90 | 0,90 | 0,90 | 0,90 | 0,90 | 1,20 | 1,20 |
| múka na plech | | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| prášok do pečiva perníkový | | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 55 | | 55 | | 55 | | 75 | |

**Výrobný postup**

Perníkovú zmes vymiešame s olejom, vlažnou vodou, s perníkovým práškom do pečiva a pridáme žĺtka a tuhý sneh z bielkov. (Odporúča sa podľa výrobcu vajcia dať do zmesi celé). Cesto je ľahšie. Pripravené cesto vlejeme do olejom vymasteného a múkou vysypaného pekáča a pečieme 35 minút, pri 170 - 180˚C.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| veková  skupina | energetická  hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina  linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
| A | B1 | B2 | C | E |
| kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| A | 580 | 139 | 2,79 | 2,9 | 0,0 | 25,0 | 0,3 | 6,0 | 0,2 | 0,023 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| B | 580 | 139 | 2,79 | 2,9 | 0,0 | 25,0 | 0,3 | 6,0 | 0,2 | 0,023 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| C | 580 | 139 | 2,79 | 2,9 | 0,0 | 25,0 | 0,3 | 6,0 | 0,2 | 0,023 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| D | 773 | 185 | 3,73 | 3,8 | 0,0 | 33,3 | 0,4 | 8,0 | 0,2 | 0,031 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |