

## Tapioka perly růžové, malé 454g



Z tapioky připravíte pudink, kaši, zahušťovadlo do polévek, omáček, nebo do krému do různých dezertů a moučníků.

~~75,00 Kč~~ 55,00 Kč

Prodejní cena se slevou

CENA (S DPH): 75,00 Kč

Sleva

[Ask a question about this product](#)

Výrobce [Bosfood](#)

---

**Tapioka je škrob získaný z kořene esculenta rostlinných druhů Manioku – Yuca.** Tuto prastarou surovinu údajně používali už Mayové. K dostání je ve formě moučky nebo různé velkých slisovaných kuliček. Tapioka je zdravým zdrojem karbohydrátů s nízkým obsahem cholesterolu a bez nezdravých tuků. Tapioka obsahuje vápník, fosfor, draslík a hořčík. Neobsahuje lepek a může být proto součástí bezlepkové diety.

**Z tapioky připravíte** výborný přírodní pudink, kaši pro děti, bubble tea, ale můžete ji použít i jako zahušťovadlo do polévek, omáček, nebo do krému do různých dezertů a moučníků. Tapioka má velmi příznivé účinky při potížích s trávením.

**Tapiokový škrob** pochází z kořene keřů manioku, který pěstovali už staří Mayové. Samotný název tapioka pochází z jednoho z brazilských domorodých jazyků a označuje vlastně proces, kterým je z kořene škrob získáván. Tapiokový škrob platí za univerzální kuchyňskou přísadu – využívá se k zahuštění omáček, polévek, dušených jídel, ale také při pečení moučníků a přípravě dezertů. Ačkoliv jste o manioku možná ještě neslyšeli, ve skutečnosti se řadí ke stejné významným surovinám jako rýže nebo pšenice a v současné době představuje základní složku potravy pro více než 500 milionů lidí po celém světě. **Tapioka neobsahuje lepek a ani jiné alergeny.** Nenajdete v ní ani **tuk** a snadno trumfne brambory v obsahu **vápníku**. Pokud se zajímáte o zdravou výživu, tapioka by vaší pozornosti neměla určitě uniknout. A jestli trpíte intolerancí lepku či mléka nebo si hlídáte cholesterol, rozhodně byste ji měli alespoň ochutnat.

**Pro jaké druhy jídelníčku je tapioka vhodná:** bezlepková dieta, bezlaktózová dieta, paleo dieta, nízkocholesterolová dieta, veganské a vegetariánské pokrmy. V obchodě tapioku nejčastěji potkáte ve formě mouky nebo tapiokových perel.

**Tapiokové perly** se vám budou hodit jako zavářka do polévek, na přípravu kaši i efektních dezertů: **díl perel smíchejte se 6 díly libovolné tekutiny** a uvařte je do měkka tak, aby byly kuličky zcela průhledné.

**Tapioka obsahuje** vápník, fosfor, draslík a hořčík. Je také dobrým zdrojem železa, kyseliny listové a vitamínu B. Tapioka je poměrně kalorická a velmi rychle a nadlouho vás zasytí.

#### **Nutriční údaje:**

100g tapioky obsahuje přibližně 350 kalorií. Stejně množství dále obsahuje 88g sacharidů, 0,19g bílkovin, 0,02g tuku, 1mg hořčíku, 1,58mg železa a 0,1mg manganu. Tapioka je také přirozeným zdrojem omega-3 a omega-6 mastných kyselin.

**Složení:** tapioková mouka, barviva E102, E133

Místo původu: Thajsko

**Tapiokovou mouku** lze nahradit u nás běžně užívanou pšeničnou mouku, což ocení zejména lidé trpící celiakií. Mouka se hodí jako adekvátní náhrada pro výrobu pečiva v bezlepkové dietě. Navíc pečivo z maniokové mouky vydrží až o tři dny déle, je velmi jemná, vláčnější a méně se drolí. Používá se pro přípravu sladkých i slaných těst, k zahušťování omáček a jiných pokrmů, může rovněž nahradit vaječný bílek při přípravě bábovek, sekaných či bramborových plácek. Maso či ryby posypané maniokovým škrobem před pečením jsou vláčnější a chuťově výraznější. Ale můžeme ji nahradit marantovým nebo kukuřičným škrobem. Tapioka má však ale jemnější výsledek. **Tapiokový škrob** má jedinečné expanzní (zvětšuje objem) vlastnosti, které se mohou uplatnit při pečení a smažení pekařských výrobků. Pro zvýšení objemu u chleba je vhodný přídatek 1/4 – 1/2 šálku tapiokového škrobu, při použití rýžové mouky je nejvhodnější náhrada 3/4 šálku rýžové mouky 1 šálkem tapiokového škrobu.

**Z tapioku se připravuje nejoblíbenější brazislká pochoutka PAO.**

**Recept na PAO:** 300 g mouky azedo, 100 g mouky doce, 2 hrnky mléka, 1 hrnek oleje, 6 vajec, 2 hrsti strouhaného parmezánu. Mouku azedo a mouku doce smícháme a zalijeme vlažným mlékem a teplým olejem. Osolíme a dobře promícháme. Do těsta přidáme 6 vajec a strouhaný parmezán. Těsto důkladně propracujeme do hladka. Tvarujeme do kuliček velikosti pingpongového míčku. Pão pečeme v troubě rozehřáté na 180 °C asi 6 až 8 minut. Na povrchu musí být zlatavé a křupavé, uvnitř se těsto lehce táhne.

**Tapioca je škrobová moučka z kořene manioku.** Je velmi jemná a používá se k zahušťování polévek a pro poleva na ovocné dorty. Ale můžeme ji nahradit marantovým nebo kukuřičným škrobem. Tapioka má však ale jemnější výsledek. Trik, jak má zahušťovaná kapalina zůstat čirá a není neprůsvitná jako např. Mondamin.

---

