magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 2. 11. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Batátové bezlepkové brownies

URL článku: magazin/recepty/Batatove-bezlepkove-brownies__s10007x10064.html

Batátové brownies jsou výbornou zdravou svačinkou pro děti i dospělé. Neobsahují rafinovaný cukr, tuk ani bílou mouku a přesto jsou vláčné a sladké. Datlový sirup dodá sladkost, mleté mandle a rýžová mouka jsou vhodné pro bezlepkovou dietu.

VÍM, CO JÍM
VIEM, ČO JEM

Fotografie: Tomáš Martínez

Zdravé batáty na sladko

Batáty jsou sladké brambory, a proto se skvěle hodí na přípravu různých dezertů a moučníků. Těsto je díky nim vláčné a plné živin. **Batáty jsou výborným zdrojem vlákniny, vitamínů A, B, C a také hořčíku,**

draslíku a manganu. Batátové brownies jsou oslazené pouze datlovým sirupem, ale můžete nahradit i klasickým medem. Těsto jsem zahustila mletými mandlemi a rýžovou moukou. **Rýžová mouka je vhodná pro bezlepkovou dietu,** neobsahuje lepek a je lehce stravitelná. Tato mouka má skvělou pojivost a hodí se tak na pečení moučníků. Radí odborná garantka Mgr. Zuzana Douchová

SUROVINY :

batáty	800 g
mouka rýžová	100 g
mandle	100 g
vanilkový extrakt	5 g
kakao	50 g
sůl	1 g
sirup datlový	100 g

POSTUP:

Oloupané batáty pokrájíme na kousky a dáme vařit do vroucí vody do změknutí na cca 20-25 minut. Poté batáty slijeme a rozmixujeme na hladké pyré. Mandle si na sucho na pánvi orestujeme a pak rozmixujeme do hladka. Pyré smícháme s datlovým sirupem, mletými mandlemi, rýžovou moukou, špetkou soli,

vanilkovým extraktem a kakaem. Nalijeme těsto na plech vyložený pečícím papírem a dáme péct do předem vyhřáté trouby na 180 °C cca 20-25 minut.

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím.

Výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**Kritéria Vím, co jím**
		58g		20 porcí	svačina
energetická hodnota (kcal]	kcal	107	184	2 132,6	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	3	4,9	56,9	-
sacharidy	g	16	27,7	320,4	-
z toho cukry	g	5	9,1	105,7	-
tuky	g	3	5,5	63,4	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	0	0,7	8,4	≤ 1.1 g/100g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g/100g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
vláknina	g	9	1,8	26,2	
sodík	mg	2	4,2	48,4	≤ 400 mg/100 g
přidaný cukr	g	3	5,5	64	≤ 20g/100g

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz