magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 1. 12. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Jablečné ovesné cukroví

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Jablecne-ovesne-cukrovi__s10007x10109.html

Vůně a chuť Vánoc – to jsou jablka, skořice a vlašské ořechy. Vyzkoušejte toto zdravější cukroví z jablek, ovesných vloček, ořechů a rozinek. Je zcela bez přidaného tuku, rafinovaného cukru a bílé mouky.

VÍM, CO JÍM
VIEM, ČO JEM

Fotografie: Tomáš Martínez

Jablečné cukroví

Cukroví na Vánoce lze připravit i ze zdravějších surovin než je máslo, cukr a bílá mouka. Mouku nahrazuji v tomto receptu namletými ovesnými vločkami, máslo vlašskými ořechy a cukr rozinkami, jablky a medem. **Výsledkem je**

úžasně křehké, přirozeně sladké a po skořici voňavé cukroví. A díky vysokému obsahu vlákniny nás zasytí jen pár kousků. **Tyto jablečné ovesné placičky si můžete upéct i kdykoli během roku jako zdravější alternativu sušenek.** Nabízí Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog.

SUROVINY :

rozinky	150 g
jablka	150 g
ořechy vlašské	150 g
skořice mletá	10 g
ovesné vločky	150 g
citrónová šťáva	10 g
med	30 g
sůl	1 g

POSTUP:

Rozinky namočíme do vody a necháme chvíli namáčet. Mezitím si nameleme ovesné vločky najemno a přesypeme do mísy, pak si rozmixujeme vlašské ořechy a vzniklou tužší hmotu přendáme do mísy a spojíme s ovesnou moukou. Poté rozmixujeme oloupaná a pokrájená jablka a slité rozinky. Smícháme s

ořechovo-ovesnou hmotou a dochutíme skořicí, špetkou soli, šťávou z citronu a dosladíme medem. Měla by nám vzniknout tuhé těsto, v případě potřeby přidáme namleté vločky nebo na zředění slitou vodu od rozinek či na doslazení med. Z těsta vytvoříme placičky, které dáme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme v předem vyhřáté troubě na 180°C cca 10 minut. Můžeme navrch dozdobit vlašskými ořechy a posypat skořicí.

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

živové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**Kritéria Vím, co jím**
		26 g		25 porcí	svačinka
energetická hodnota (kcal]	kcal	91	351	2 284	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2	8,4	54,9	-
sacharidy	g	12	45	292,7	-
z toho cukry	g	6	22	143,1	-
tuky	g	4	16,1	104,5	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	0	1,7	11,1	≤ 1.1 g/100 g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g/100 g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
vláknina	g	2	6	39,2	

sodík	mg	0	0,063	0,41	≤ 400 mg/100 g
přidaný cukr	g	1	3,8	24,6	≤ 20 g/100 g

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