magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 8. 12. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Zdravé cukroví: Švestkovo makové kuličky

URL článku: magazin/recepty/Zdrave-cukrovi:-Svestkovo-makove-kulicky__s10007x10116.html

Nevíte jaké cukroví na Vánoce zvolit, abyste si pochutnali a zároveň své linii a zdraví prospěli? Vyzkoušejte tyhle jednoduché, nepečené makovo švestkové kuličky! Nepotřebujete žádný bílý cukr, tuk ani mouku! Jen sušené ovoce, mák, skořici a kousek hořké čokolády!

VÍM, CO JÍM
VIEM, ČO JEM

Fotografie: Tomáš Martínez

Švestky a mák v hlavní roli

Sušené švestky obsahují vysoký podíl vlákniny a sacharidů a jsou tak úžasnou alternativou cukru do nepečeného cukroví. Stačí je namočit na chvíli do vody a rozmixovat. Navíc **jsou plné minerálních látek,**

antioxidantů a vitamínů. Mák je zase bohatým zdrojem vápníku, esenciálních mastných kyselina a bílkovin. Kombinaci máku a sušených švestek jsem doplnila jen lžičkou mleté skořice a kouskem kvalitní hořké čokolády s vysokým obsahem kakaa. Pak už jen stačí kuličky obalit v sezamových semínkách. Na obalení také můžete použít kokos, chia semínka, kakao nebo mleté ořechy. Nabízí Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog.

SUROVINY :

sušené švestky	200 g
mák	200 g
čokoláda hořká	30 g
skořice mletá	5 g
sezamová semínka	20 g

POSTUP:

Švestky namočíme do vody a necháme změknout. Poté scedíme a rozmixujeme společně s mákem na jemnou hmotu. Čokoládu si rozpustíme ve vodní lázni a přimícháme k makovo švestkové hmotě. Dochutíme skořicí a v případě potřeby dosladíme vodou ze švestek nebo přidáme na zahuštění mák. Rukama tvoříme

kuličky, které obalujeme v sezamových semínkách a dáme do lednice zatuhnout.

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

živové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**Kritéria Vím, co jím**
		23 g		20 porcí	svačinka
energetická hodnota (kcal]	kcal	91	399	1 814,5	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2	10,5	47,8	-
sacharidy	g	10	43,7	198,6	-
z toho cukry	g	4	19	86,6	-
tuky	g	5	23,7	107,8	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	1	4,2	19	≤ 13 % energetické hodnoty
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g/100 g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
vláknina	g	3	11,4	52,1	
sodík	mg	0	0,024	0,108	≤ 400 mg/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 20 g/100 g

Copyright © 2024