magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 6. 4. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Fazolové muffiny

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Fazolove-muffiny__s10007x10281.html

Fazole adzuki mají přirozeně oříškovou nasládlou chuť, a proto jsou díky nim tyto muffiny výborné, krásně vláčné a ještě plné bílkovin! A navíc jsou i bez pšeničné mouky, másla a rafinovaného cukru.

VÍM, CO JÍM
VÍEM, CO JEM

Fotografie: Martina Matičková

Fazolové muffiny z fazolí adzuki

Luštěniny obvykle konzumuje ve slaných pokrmech, ale tyto fazole se v asijské kuchyni používají především na sladko. Můžete je přidat do těsta na různé koláče, moučníky, krémy či sušenky. Já si z nich nejraději peču

tyto čokoládové muffiny, které jsou ideální na snídani či svačinu. **Místo klasické bílé pšeničné mouky do těsta přidávám najemno mleté ovesné vločky, místo másla rozmixované vlašské ořechy a místo cukru med.** Adzuki fazole je potřeba dopředu namáčet minimálně 8 hodin, nejlépe tedy přes noc a ráno vodu slít a následně uvařit v nové vodě cca 45 minut do změknutí. **Fazole adzuki mají skvělou konzistenci a vynikají vysokým obsahem bílkovin, vlákniny, vitamínů skupiny B, vápníku, železa a hořčíku.** Popisuje Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog.

SUROVINY :

Fazole adzuki v suchém stavu	100 g
Vejce 2ks	100 g
Ovesné vločky	150 g
Jogurt bílý	200 g
Ořechy vlašské	100 g
Med	150 g
Vanilkový extrakt	5 g
Kakao	30 g
Kypřící prášek	6 g
Sůl	1 g
Skořice mletá	5 g
Čokoáda hořká	50 g

POSTUP:

Fazole si namočíme do vody přes noc, poté vodu slijeme a uvaříme v nové vodě do měkka cca 45-60 min. Vychladlé fazole smícháme s jogurtem a rozmixujeme úplně do hladka. Ovesné vločky si rozmixujeme najemno. Vlašské ořechy si na pánvi na sucho orestujeme a pak také rozmixujeme co nejvíce najemno. Do mísy vlijeme fazolový krém, přisypeme ovesné vločky, ořechovou pastu a všechny ostatní ingredience a vše důkladně promícháme. Nalijeme do formiček na muffiny a pečeme v předem vyhřáté troubě na 180 ° C cca 25 minut.

živové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**Kritéria Vím, co jím**
				25 porcí	svačinka
energetická hodnota (kcal]	kcal	109	304	2 715	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	4	10,7	95,9	-
sacharidy	g	13	37,3	333	-
z toho cukry	g	6	17	150,7	-
tuky	g	5	12,8	114,3	-
z toho					
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	1	3,4	30,6	≤ 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	5,8	51,7	
sodík	mg	0	0,139	1,239	≤ 400 mg/100 g

přidaný cukr	g	5	13,8	123	≤ 20 g/100 g

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