magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 24. 8. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Banánovo-arašídová zmrzlina

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Bananovo-arasidova-zmrzlina__s10007x10578.html

Vyzkoušejte úžasně krémovou zmrzlinu bez přidaného cukru a smetany. Jen ze dvou ingrediencí – banánů a arašídového másla. Jak banány, tak arašídy působí na nervovou soustavu a zlepšují náladu.

Zmrzlina pro dobrou náladu

Na banánovou zmrzlinu vyberte zralejší banány, které necháme nejdříve

zmrznout, a pak jen rozmixujeme do požadované krémovité konzistence a spojíme s arašídovým máslem. Banány jsou zdrojem zdraví prospěšných látek, které nám dodávají energii, živiny a dobrou náladu. **Obsahují draslík, vitamín B6, mangan a aminokyselinu tryptofan, která se v těle přeměňuje na serotonin, hormon dobré nálady.** Arašídy zase podporují produkci hormonu acetylcholinu, který také pozitivně působí na nervovou soustavu.

Suroviny

banány (jedlý podíl)	480 g
arašidové máslo průměr	60 g
arašidy pražené	20 g

Postup

Zralé banány oloupeme, nakrájíme na kolečka a dáme do plastové krabičky zamrazit alespoň na 4 hodiny, ideálně přes noc do mrazáku. Pro snadnější zpracování rozložíme kolečka banánů raději v menších vrstvách do misky, než všechny banány najednou. Zmrzlé banány po vyndání z mrazáku necháme chvíli povolit a pak jen rozmixujeme. Mixování nám zabere pár minut, dokud se vytvoří ta správná jemná krémová konzistence. Pak přidáme arašídové máslo a

důkladně spojíme. Zmrzlinu pak dáme zpět do mrazáku na chvíli ztuhnout do požadované konzistence (ne však déle než hodinu, zmrzlina by zatuhla příliš). Při podávání posypeme drcenými buráky.

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

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				9 porcí	
energetická hodnota (kcal]	kcal	99	159,6	894,2	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2,7	4,29	24	-
sacharidy	g	14,2	22,77	127,5	-
z toho cukry	g	6,9	11,1	62,4	-
tuky	g	4,6	7,34	41,1	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	0,9	1,46	8,2	≤ 6,0 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,5	2,4	13,6	
sůl	g	0,1	0,1	0,7	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 20 g/100 g

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