magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 6. 12. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Recept: Mrkvové sušenky z ovesných vloček

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Mrkvove-susenky-z-ovesnych-vlocek__s10007x10736.html

Sušenky doma upečené chutnají víc. Při přípravě a pečení provoní celý byt. Navíc, pokud je připravíme z ovesných vloček a s mrkví, získáme zdravou svačinku pro děti. K odpolední kávě se také výborně hodí.

Oves se řadí mezi funkční potraviny, protože **příznivě ovlivňují zdraví** člověka. Sacharidy se pomalu vstřebávají, a tím dokáží zasytit na několik hodin. Je bohatým zdrojem vitaminů B skupiny, nadprůměrným obsahem thiaminu (vitaminu B1), B2 a B6. Kromě toho obsahuje i zajímavé

množství kyseliny listové a pantothenové. Z minerálních látek obsahuje významné množství především manganu, hořčíku, zinku, fosforu, draslíku a železa. Kombinace s mrkví dělá ze sušenek placičky plné zdraví.

Mrkev dodá sušenkám hezkou barvu a vláčnost. **Tepelně upravená mrkev obsahuje více antioxidantů než mrkev syrová.** Z vitaminů je mrkev nejbohatší na beta-karoten, což je silný antioxidant. Beta-karoten je zvlášť účinný v ochraně kůže před slunečním zářením, nezbytný je i pro vývoj zraku. Mrkev je i dobrým zdrojem vlákniny, je snadno stravitelná a vedle beta-karotenu je bohatá na draslík. Ostatní vitaminy a minerální látky jsou zastoupeny v menší míře, zato v širokém spektru.

Složení

jemné ovesné vločky Emco	125 g
polohrubá mouka	160 g
mrkev nastrouhaná	180 g
cukr moučka	80 g
hrozinky	80 g
rostlinný olej řepkový	140 g
prášek do pečiva	10 g
skořice	4 g
sůl	2 g

vejce 1 ks	50 g

Postup

Mrkev oloupeme a nastrouháme najemno. Hrozinky propláchneme horkou vodu a necháme okapat. Smícháme se všemi ostatními ingrediencemi. Plech vyložíme pečícím papírem, na který nanášíme těsto. Jednu sušenku upečeme z těsta o množství zhruba polévkové lžíce. Pečeně max. na 180 stupňů zhruba 20 minut. Záleží na typu trouby a výšce těsta.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				30 ks	
energetická hodnota (kcal)	kcal	101	364	3 027	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2	6,1	50,4	-
sacharidy	g	12	42,7	355,1	-
z toho cukry	g	4	15,8	131,2	-
tuky	g	5	18,9	156,6	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0	1,8	14,7	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.4 g/100 g
vláknina	g	1	3,7	30,9	-
sůl	g	0	0,412	3,425	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	3	9,6	80	≤ 20 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl

certifikován logem Vím, co jím (moučník).

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