Recepty 17. 4. 2024 | MUDr. Daniela Lilling

Sladký nákyp z quinoy s ovocem

URL článku: magazin/recepty/Sladky-nakyp-z-quinoy-s-ovocem__s10007x19703.html

Vyzkoušejte sladký nákyp, tentokrát s quinoou. Podobně jako rýže je quinoa v kuchyni velmi univerzální, protože se chuťově dobře přizpůsobí ostatním ingrediencím.

Quinoa je skvělou alternativou k rýži nejen jako příloha, ale také ve sladkých receptech. Před vařením quinou spařte a poté ještě několikrát properte ve vodě - obsahuje totiž vyšší množství saponinů, které mohou pokrmu dodat hořkou nebo svíravou chuť. Díky této práci navíc se vám v

pokrmu **odmění jemnou oříškovou chutí**.

Quinoa má **mnohem více rostlinných bílkovin**, než již zmíněná rýže. Je zdravou alternativou k masovým a jiným živočišným zdrojům bílkovin, které obsahují nasycené tuky a mohou zvyšovat hladinu cholesterolu v krvi. Quinoa **obsahuje všech 8 esenciálních aminokyselin**, a to včetně lysinu, což někdy bývá nedostatková aminokyselina v čistě rostlinném jídelníčku. **Dále je quinoa zdrojem** vlákniny, tuku s obsahem nenasycených mastných kyselin, vitamínů skupiny B a minerálních látek, jako je draslík, hořčík a zinek.

Ingredience: 3 porce

quinoa vařená	370 g
ovesné mléko	250 g
banán	120 g
jablka	180 g
vlašské ořechy	30 g
sušené goji	30 g
javorový sirup	40 g
ovesná mouka	20 g
lněná semínka	4 g
mletá skořice	2 g
jedlá soda	3 g

Postup

1. Troubu si předehřejeme na 180 °C.
2. V míse důkladně rozmačkáme banán, poté přidáme ovesné mléko, lněné semínko, javorový sirup i skořici a vše důkladně promícháme.
3. Jablko nakrájíme na drobné kostičky, ořechy nasekáme na menší kousky a spolu s goji a uvařenou quinoou přimícháme do směsi.
4. Nakonec vmícháme ovesnou mouku společně s jedlou sodou.
5. Směs přendáme do zapékací misky vyložené pečicím papírem a vložíme do vyhřáté trouby. Pečeme přibližně 30 minut, dokud není povrch zlatavý.

výživové údaje		1 porce	na 100 g	celkem	kritéria Vím, co jím
				3 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	423	122	1280	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	10	2,9	30	-
sacharidy	g	69	20	208	-
z toho cukry	g	29	8,2	85,7	-
tuky	g	11,2	3,2	33,7	-
z toho			-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,1	0,3	3,4	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	10,5	3	31,4	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	0,8	0,2	2,5	≤ 0,825 g/100 g
přidaný cukr	g	7,9	2,3	23,8	≤ 3 g/100 g

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

hlavní jídlo lněná semínka nutriční hodnota ovoce quinoa receptura dle kritérií Vím, co jím rostlinná alternativa mléka rostlinné bílkoviny tabulka výživových hodnot vegetariánský recept zdravý recept

---

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