Recepty 7. 2. 2024 | Bc. Martina Drtinová

Ovesné smoothie s banánem

URL článku: magazin/recepty/Ovesne-smoothie-s-bananem__s10007x20742.html

Hledáte tip na chutnou snídani nebo svačinu po tréninku? Pak pro vás máme skvělý recept na smoothie, které je bohaté na bílkoviny a vlákninu, takže vás perfektně zasytí a navíc chutná jako ovesná sušenka s banánem!

Recept na toto smoothie je velmi variabilní. Banány můžete nahradit jiným ovocem – perfektní budou jahody, maliny či borůvky. Pokud máte rádi exotické chuti, za vyzkoušení stojí i ananas. Podobně můžete experimentovat i s mlékem. Pro více krémovou chuť vsaďte na nápoj ovesný. A pro změnu můžete

příště vyzkoušet zase rýžový, nebo kešu nápoj. Všechny je najdete v nabídce dm pod značkou dmBio.

Rostlinný jogurt vybírejte vždy takový, aby byl obohacený o jogurtové, resp. veganské probiotické kultury. A ideálně neslazený.

- Základním stavebním kamenem tohoto smoothie jsou **ovesné vločky**, které byste vynechávat rozhodně neměli. Ovesné vločky jsou totiž jednou z nejzdravějších potravin. Jejich pravidelná konzumace přispívá k plnění doporučených dávek všech živin, vitamínu a minerálních látek. Jsou zdrojem komplexních sacharidů, ale i bílkovin, vlákniny a betaglukanů.

Ingredience: 1 porce

1 banán	90 g
3 lžíce dmBio ovesných vloček	30 g
dmBio mandlový nápoj natur	150 ml
dmBio dezert s kokosem	80 g
½ lžičky dmBio mleté skořice	3,5 g
2 lžíce vanilkového proteinu vegan Sportness	25 g

Postup

1. Banán nakrájíme na kolečka a necháme zmrazit. Budou stačit 1-2 hodiny, ale můžeme klidně přes noc.
2. Dvě kolečka mraženého banánu si ponecháme na závěrečné servírování, zbytek vložíme do mixéru. Stranou si rovněž odložíme ca ½ lžičky vloček a ostatní přidáme do mixéru. Všechny ostatní suroviny dáme také do mixéru

a důkladně promixujeme. Pokud by bylo smoothie příliš husté, přilejeme ještě trochu mandlového nápoje.

3. Hotové smoothie nalejeme do sklenice a ozdobíme zbylými plátky banánu, ovesnými vločkami a jemně poprášíme skořicí.

Tip: Smoothie si můžete připravit i několik hodin před konzumací. Nalijte ho do uzavíratelné nádoby a uložte do lednice. Před podáváním stačí smoothie jen protřepat a vychutnat si ho.

výživové údaje		**na porci**	**na 100 g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				1 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	379	100	379	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	28,1	7,4	28,1	-
sacharidy	g	47,1	12,4	47,1	-
z toho cukry	g	14,7	3,9	14,7	-
tuky	g	11,5	3,0	11,5	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	5,2	1,4	5,2	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	8,9	2,3	8,9	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	1,05	0,28	1,05	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (pokrmy určené k přesnídávce).

Tento recept vznikl ve spolupráci s dm.

banán bílkoviny dm nápoje ovesné vločky recept bohatý na vlákninu receptura dle kritérií Vím, co jím smoothie tabulka výživových hodnot vláknina zdravá svačina zdravý recept

---

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