Recepty 24. 9. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Tip na zdravou svačinu – domácí müsli tyčinky

URL článku: magazin/recepty/Tip-na-zdravou-svacinu---domaci-musli-tycinky__s10007x8617.html

Ovesné vločky jsou ideálním zdrojem energie, podporují imunitu, soustředění a dobrou náladu. Vyzkoušejte rychlé a jednoduché domácí müsli tyčinky, které zachutnají nejen dětem!

Zdravý oves

Ovesné vločky bezpochyby patří do zdravého jídelníčku díky vysokému obsahu cenných látek a živin. Vločky se vyrábějí loupáním ovesného zrna. Oves má ve srovnání s ostatními obilovinami nejvyšší obsah bílkovin a minerálních látek. Také má **vysoký obsah vlákniny** a výborný poměr

mastných kyselin. **Má antioxidační účinky** a schopnost snižovat cholesterol v krvi. Obsahuje totiž polysacharid betaglukan, který podporuje imunitní systém, působí antibakteriálně a jako prevence kardiovaskulárních chorob. Ovesné vločky obsahují také vitamíny skupiny B, vitamín E, fosfor, draslík, vápník a železo. **Díky vysokému obsahu vlákniny zlepšují trávení, regulují glukózu v krvi a navozují pocit sytosti na delší dobu**. Blahodárně působí na nervový systém (soustředění a paměť) a jsou vhodné při zvýšeném fyzické a psychické námaze. **Pokrmy z ovesných vloček v kombinaci s mléčným výrobkem jsou ideální zdravou volbou ke snídani či svačině.**

Domácí müsli tyčinky

Zdravé müsli tyčinky si můžete velmi snadno a rychle připravit doma. Budete mít tak jistotu, že svačina pro vaše děti je opravdu kvalitní a **neobsahuje zbytečné množství cukru**. Připravila jsem pro vás univerzální recept, do kterého si kromě ovesných vloček, banánu a medu můžete přidat podle své chuti jakékoli ořechy, semínka a sušené ovoce. Nezapomeňte doplnit tyčinky jedním kusem polotučného mléčného výrobku na doplnění bílkovin (sklenice mléka, kefír, jogurt či tvaroh).

Ingredience

- Ovesné vločky 2 hrnky
- Banán 1 větší kus
- Olej rostlinný ¼ hrnku
- Šťáva z citrónu 2 lžičky
- Sůl špetka
- Med ¼ hrnku
- Sušené ovoce (brusinky, švestky, datle) 1 hrnek
- Kokos strouhaný ¼ hrnku
- Skořice mletá 1 lžička
- Ořechy nebo semena ¼ hrnku

Postup

Ovesné vločky a ořechy (semínka) opražíme na sucho na pánvi dozlatova. Po vychladnutí smícháme s ostatními ingrediencemi a důkladně spojíme. Přidáme rozmačkaný banán a směs zakápneme citrónovou šťávou. Na plech vyložený pečícím papírem rozetřeme směs a pečeme v předehřáté troubě na 180 ° C cca 20 min. Nakrájíme po vychladnutí.

Energetická hodnota 1 ks: 437 kJ, 12 g sacharidů, 2 g bílkovin, 6 g tuků a 2

g vlákniny

Zdroje: www.whfoods.com

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