magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 9. 12. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept na křupavá jablka

URL článku: magazin/recepty/Recept-na-krupava-jablka__s10007x8751.html

Nevíte co už dělat s podzimní úrodou jablek? Máme pro vás certifikovaný recept na zdravou snídani, který se skládá pouze jablek, ovesných vloček, sýru cottage, medu a ořechů, to vše s chutí skořice a zapečené do křupava.

Proč jíst jablka

Jablka jsou jedním z nejoblíbenějších druhů ovoce a také nejzdravějších. **Obsahují vysoký podíl rozpustné i nerozpustné vlákniny, minimum cukrů a spoustu zdraví prospěšných vitamínů a minerálů.** Jsou zdrojem celé řady minerálních látek, antioxidantů, vitaminu C, E, B, A a kyselinu listové. Také obsahují enzymy, které podporují střevní mikroflóru a působí tak příznivě na zažívání a trávení. Rozpustná vláknina pektin navíc podporuje střevní peristaltiku, pomáhá snižovat cholesterol a vylučování toxinů z těla. Nerozpustná vláknina obsažena ve slupce zlepšuje činnost střev. Jablka jsou dobrým zdrojem draslíku, který působí pozitivně na srdce a svaly.

Zdravá snídaně

Ráno potřebujeme nastartovat organismus vydatnou a vyváženou snídaní. Aby nám energie a sytost vydržela co nejdéle, **je třeba poskládat snídani z vhodných živin**. Snídejte proto **komplexní sacharidy (energie nám vydrží dlouho), jednoduché cukry (rychle nás proberou) a bílkoviny (zasytí nás a snižují glykemický index potravin)**. Komplexní sacharidy najdeme v celozrnném pečivu a obilovinách. Jednoduché cukry doplníme čerstvým či sušeným ovocem, medem a přírodními sirupy. Bílkoviny najdeme v mléčných produktech či sýrech.

Křupavá jablka

Recept je sice na jednu porci, ale můžete použít větší zapékací mísu a porce v receptu znásobit dle potřeby. Tento recept vznikl zdravou úpravou mého oblíbeného jablečného cramblu, kdy jsou jablka zapečená klasickou drobenkou z másla, cukru a mouky. Posypku jsem proto nahradila sýrem cottage, medem, ovesnými vločkami a ořechy a výsledná chuť je opravdu úžasná. **Doporučuji jíst ještě za tepla. Recept splňuje všechny kritéria výše zmíněné zdravé snídaně.**

RECEPT: KŘUPAVÁ JABLKA

SUROVINY na 1 porci:

jablka 200g

sýr cottage cheese 150g

ovesné vločky 60g

ořechy natural dle chuti 10 g

med 10g

mletá skořice 5g

POSTUP:

Troubu si předehřejeme na 200 °C. Jablka odjádříme a nakrájíme na malé kousky a podusíme s trochou vody a skořicí cca 5 minut. Pouze do změknutí, nikoli do rozvaření. Z ovesných vloček, cottage cheese, medu a ořechů si připravíme důkladným promícháním drobenku. Do zapékací mísy vlijeme jablka, dáme na ně posypku a vložíme do trouby péct na 15-20 minut do vytvoření křupavé krusty.

Energetická hodnota 1 porce: 2613 kJ, 87,5 g sacharidů, z toho 31,4 g cukry, 30 g bílkovin, 18,7 g tuků a 13,7 g vlákniny

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez

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