magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 19. 1. 2015 | vcj

Recept od blogerky: Domácí müsli tyčinky

URL článku: magazin/recepty/Recept-od-blogerky:-Domaci-musli-tycinky__s10007x8800.html

Do činnosti iniciativy zapojujeme i blogery, protože máme stejný cíl, kterým je zdravý životní styl. Blogerka Lenka, kterou můžete sledovat na zelenafazolka.cz připravila recept, který prošel kritérii pro udělení loga Vím, co jím. Zkuste její müsli tyčinky!

Blogerka Lenka s blogováním začala během studia na vysoké škole. Blog zelenafazolka.cz je zaměřen na **zdravý životní styl** a právě zelená barva je podle Lenky symbolem rovnováhy, kterou by člověk ve svém životě měl mít. "*Fazolka představuje mě. Jsem 153 cm vysoká, tak proto ta zdrobnělina,*" uvádí.

Jak to začalo

Na vysoké škole jsem začala vařit a péct především tedy pro své kamarády. Sem tam se někdo zeptal na recept. Když těch lidí začalo přibývat, rozhodla jsem se, že by bylo fajn mé recepty zveřejnit, a tak jsem si před dvěma a půl lety vytvořila svůj ***první blog*** *justcookit.blog.com.* ***Ten se týkal čistě receptů****. Blog zelenafazolka.cz vznikl v červenci 2014, kdy jsem si řekla, že už nechci psát jen o svých receptech, ale i o jiných věcech, které mě zajímají.* ***Chtěla jsem psát recenze na restaurace a výrobky týkající se hlavně***

zdravé výživy. Výrazným podnětem byly často se vyskytující články obsahující do nebe vychvalující metody hubnutí, jejichž hlavním cílem bylo za co nejkratší dobu snížit váhu. *Články navíc obsahovaly časté mýty jako nejíst po 17. hodině, na večeři nejíst sacharidy apod. Měla jsem však své vlastní zkušenosti s tím, že takto to dlouhodobě nefunguje a chtěla jsem své zkušenosti předat i ostatním.*

Recept na domácí müsli tyčinky

Upéct si vlastní müsli tyčinky jsem měla v plánu už delší dobu. Ty v obchodě se mi však zdají příliš přeslazené, nebo když už kvalitní jsou, tak obsahují oříšky, které příliš v oblibě nemám. ***Našla jsem si pár receptů na internetu, nechala se inspirovat a následně vlastním experimentováním jsem přišla na recept svůj.***

RECEPT: DOMÁCÍ MÜSLI TYČINKY

Emco Mysli na zdraví lehké a křehké je nositelem loga Vím, co jím. Stejně jako celý tento recept.

80 g Emco lehké a křehké
1 lžička kakaa Holandského typu
2 lžičky medu
2 lžičky kešu másla
50 g rozinek
1 malé jablko
skořice

POSTUP

Müsli nasypeme na pekáček vyložený pečicím papírem a dáme ho do trouby

předehřáté na 160°C. Müsli smícháme s rozinkami, kakaem a skořicí. Přidáme kešu máslo, med a nastrouhané a najemno nakrájené jablko. Celou směs rozdělíme na čtyři díly, nebo šest, podle toho, jak velké chceme mít tyčinky. Hmotu zformujeme do tvaru tyčinek a dáme opět na plech s pečicím papírem. Tyčinky pečeme v troubě do zlatova. Tyčinky necháme vychladnout. Místo rozinek můžete použít také jiný druh sušeného ovoce, jako jsou švestky, meruňky, zázvor či brusinky. Dále můžete přidat oříšky a místo kešu másla použít arašídové máslo, či jiné oříškové máslo. Další variantou je přimíchat do směsi kůru z chemicky neošetřeného pomeranče či citrónu. Z hmoty můžete vytvarovat i malé placičky, které mohou sloužit jako zdravá varianta vánočního cukroví.

Sledujete pravidelně nějaké jiné české či zahraniční blogerky? Je pro Vás některá z nich vzorem, inspirací?

Ano, sleduji například FitFoodManic, EatRunLove, Shauna T a jiné. Čerpám zde

inspiraci a díky nim jsem v podstatě začala i se svým vlastním blogem. Tímto způsobem může člověk získat ponětí hlavně o moderních způsobech cvičení, nových potravinách a líbí se mi i jejich styl psaní.

Jak jste se dozvěděla o iniciativě Vím, co jím a piju?

Loga Vím, co jím jsem si všimla na různých výrobcích, které kupuji. Dříve jsem také sledovala pořad Jste to, co jíte, kde účinkoval Petr Havlíček a následně pak videa, která vytvořil s Karolínou Hlavatou. Díky tomu jsem také objevila webové stránky, které pravidelně pročítám.

Co si myslíte o stravování Čechů? Měla byste případně nějaký tip, co a jak by se dalo zlepšit?

Na stravování Čechů je spousta věcí, které by se daly změnit. Na jednu stranu nemá spousta lidí potřebné informace. Především ženy snažící se o redukci váhy dostávají mylné informace. Články na internetu jsou většinou o zaručených dietách, které často vedou do věčného koloběhu redukce a následného nabírání na váze. Dále si také myslím, že gastronomie v České republice není na příliš vysoké úrovni. I když je pravda, že v poslední době se začíná zvyšovat počet bister, restaurací a obchodů, které nabízí kvalitní jídla a často i bio kvality či ze surovin přímo od farmářů. Přála bych si však, aby zdrojem kvalitního nebyly jen tato specializovaná místa, ale i běžné restaurace,

školní jídelny nebo obchody.

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